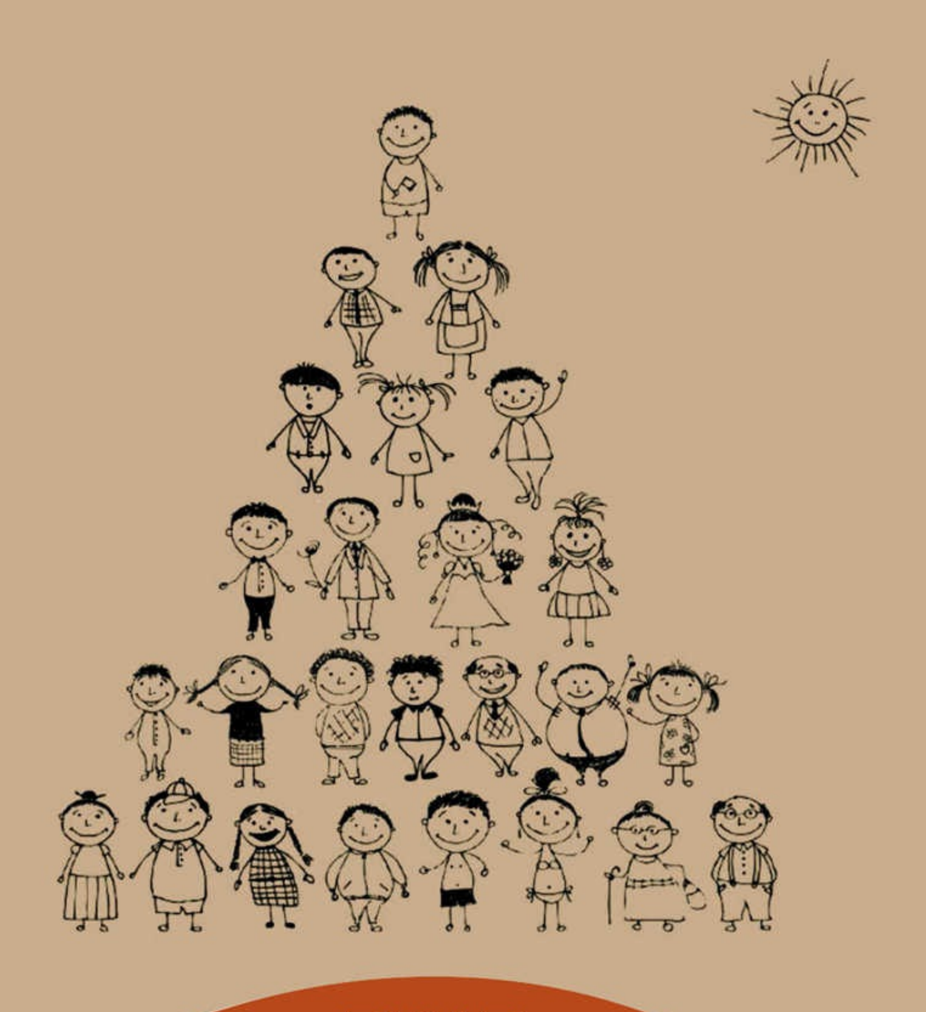
Jose Javier Ávila

100 maneras de poner las pilas a tu familia



RIALP

JOSÉ JAVIER ÁVILA MARTÍNEZ

100 MANERAS
DE PONER LAS PILAS
A TU FAMILIA

EDICIONES RIALP, S.A.
MADRID

ISBN: 978-84-321-4261-1
Preimpresión: produccioneditorial.com

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por saber educar y, sobre todo, por saber amar.

A mi hermana, cuñado y sobrinos, por mantener la armonía familiar.

A familias amigas por ser un ejemplo a seguir, del que aprendo a diario para mi labor educativa.

ÍNDICE

RESPONSABILIDAD. «Las personas fiables suelen ser las más responsables»

AMISTAD. «Buenos amigos tendrás si te portas como tal»

COMIDAS FAMILIARES. «Comer en familia es una verdadera maravilla»

INTERNET, TV Y VIDEOJUEGOS. «Internet te puede ayudar y tus conocimientos ampliar»

DÍA DE LA MADRE. «En mayo no se nos debe olvidar felicitar a mamá»

ESTUDIO A FINAL DE CURSO. «Sigo estudiando con ganas, para acabar el curso haciendo filigranas»

CAMPAMENTOS Y ACTIVIDADES DE VERANO. «Un campamento en verano es un buen premio ganado»

DESCANSO Y TIEMPO LIBRE. «En el periodo estival me divierto y descanso, pero no hago el ganso»

MODA Y CONSUMISMO. «Voy bien vestido y de las marcas me olvido»

DEPORTE. «Hacer deporte a la semana facilita una vida sana»

BUEN HUMOR. «Empezar el año con buen humor es una buena forma de manifestar amor»

COMPARTIR. «Si aprendes a compartir, tu vida será mucho más feliz»

DÍA DEL PADRE. «El mejor regalo a papá es quererle cada día más»

SINCERIDAD Y VERACIDAD. «Nadie dudará de lo que digas, si la sinceridad cuidas»

AUTORIDAD EN LA FAMILIA. «Mandar y obedecer no son tan difíciles de hacer»

PERSONALIDAD. «No me dejo llevar por la moda cuando esta me incomoda»

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD. «Varones y mujeres iguales somos y estamos, y en la diferencia nos respetamos»

AFICIONES Y *HOBBIES*. «Practicar aficiones es fuente de satisfacciones»

PACIENCIA. «La persona paciente siempre está sonriente»

AUDACIA Y MAGNANIMIDAD. «Con audacia y magnanimidad muchas cosas grandes harás»

LEALTAD. «Si eres leal con los demás, muchos amigos tendrás»

EDUCAR LOS SENTIMIENTOS. «Cultivar los buenos sentimientos es clave para un buen comportamiento»

RELACIÓN CON LOS VECINOS. «Buenos vecinos tendrás, si mantienes con ellos una relación cordial»

SENCILLEZ. «Con sencillez y armonía te aseguras una vida tranquila, sin hipocresía ni pedantería»

JUSTICIA. «Con justicia has de vivir y a los demás transmitir»

SOBRIEDAD. «Si somos sobrios y moderados, tenemos mucho ganado»

FLEXIBILIDAD. «Evitaremos complicaciones siendo flexibles en las soluciones»

CUIDAR A LOS ANIMALES. «Cuidar a los animales es de personas cabales».

LIBERTAD. «La libertad aparece cuando la verdad florece»

PRUDENCIA. «Si la prudencia dirige tu vida, tienes a tu lado la mejor guía»

PERSEVERANCIA. «Para no rendirte a la primera, persevera con cautela»

EDUCAR EL CARÁCTER. «Buen carácter tendrás, si piensas en los demás»

PERDONAR. «Perdonar sin rencor te engrandece el corazón»

SABER ESCUCHAR. «Gran ayuda prestarás, si escuchas a los demás»

VISITAR A LOS ENFERMOS. «Cuánto bien realizarías, si a un enfermo acudes a visitar»

OBEDECER. «Con justicia mandarás, si obedeces con libertad»

VIDA DE PIEDAD. «Rezar en familia viene de maravilla»

URBANIDAD. «Viviendo con urbanidad construimos nuestra sociedad»

SABER COMER. «Compartir mesa y mantel nos hace un gran bien»

SERVIR A LOS DEMÁS. «Servir a los demás es garantía de felicidad».

COHERENCIA DE VIDA. «La gente te tendrá presente, si llevas una vida coherente»

APROVECHAR EL TIEMPO. «Tu eficacia aumentarás, si el tiempo sabes aprovechar»

SERENIDAD. «Si tienes serenidad, transmitirás tranquilidad»

AFABILIDAD. «Con un trato afable, harás a los demás una vida más amable»

CRITERIO PROPIO. «Con paso firme caminarás, si criterio propio procuras cultivar»

HUMILDAD. «Buena compañera tendrás y no es otra que la humildad»

CORTESÍA. «Siendo cortés, tendrás amigos estés donde estés».

AUTOESTIMA. «Para alcanzar grandes cimas, cuida tu autoestima»

COMPRENSIÓN. «Si queremos lograr la unión, mejoremos en comprensión»

OPTIMISMO. «Con optimismo y alegría, verás de otro color la vida»

VOLUNTARIADO. «Muchas personas necesitan cuidados, por eso fomentemos el voluntariado»

FELICIDAD. «Para alcanzar la felicidad necesitamos de los demás»

TRABAJAR POR LA PAZ. «Conseguiremos la paz con gente eficaz y capaz»

MANTENER LOS COMPROMISOS. «Compromiso mantenido, nos facilita el camino»

SOCIABILIDAD. «Viviendo la amabilidad, mejoraremos la sociabilidad»

TENER IDEALES.«Proponerse altos y nobles ideales hace a las personas leales»

TERNURA. «Sin ternura hacemos la vida más dura»

NATURALIDAD. «Nuestra realidad se demuestra viviendo con naturalidad»

COMPAÑERISMO. «Con un buen compañero se recorre mejor el sendero»

EDUCAR EN POSITIVO. «Existen muchos motivos para educar en positivo»

INTIMIDAD/PUDOR. «Cuidando tu intimidad, preservas tu dignidad»

CONVICCIONES. «Tus acciones serán fecundas, si tienes convicciones profundas»

USO DEL DINERO. «Aprender a usar bien el dinero te evitará muchos quebraderos»

MADUREZ. «Ayudar a madurar resulta muy eficaz»

DELICADEZA EN EL TRATO. «Con un trato delicado, estarás muy bien considerado»

SONREÍR. «Al sonreír les harás feliz»

EDUCAR LA VOLUNTAD. «Con una firme voluntad, lo que te propongas lograrás»

DIVERSIONES. «Merecida diversión tiene el buen trabajador»

APRENDER A PENSAR. «Para actuar con mesura, antes hay que pensar con cordura»

CONVIVENCIA. «Para tener una buena convivencia, emplea toda tu ciencia»

EDUCACIÓN DEL DOLOR. «Para comprender el dolor, se necesita mucho amor»

REDES SOCIALES. «Las redes sociales te ayudan a relacionarte, pero debes evitar enredarte»

RECIEDUMBRE. «Conseguirás altas cumbres, viviendo con reciedumbre»

GENEROSIDAD. «La generosidad es la llave de la felicidad»

COMPOSTURA. «Demostrarás una personalidad madura, si atiendes tu compostura»

LIDERAZGO. «Qué buen hallazgo es ejercer un correcto liderazgo»

CUIDADO DE LO PEQUEÑO. «Grandes cosas lograrás, si lo pequeño procuras cuidar»

PRÓLOGO

—Mira que son diferentes estos dos hijos, a pesar de ser gemelos —dice la mujer a su marido, dejando las tostadas recién hechas sobre la mesa de la cocina.

—¿Me he perdido algo? —respondió el marido, mientras encestaba una cápsula de café en la cafetera y accionaba el aparato.

—Tienen la misma edad, y no se parecen en nada.

—Bueno, mujer, tienen nuestra misma sangre, y a los dos les gusta quedarse en la cama cuando suena el despertador. Como a su madre, y como le sucederá a este nuevo niño que hemos encargado… —rió, abrazándola por detrás, y palpando la voluminosa barriga de su esposa.

—El profesor decía el otro día que vamos a aprender mucho educando a gemelos de distinto sexo. Pero no sé si quiero aprender tanto…

—También nosotros hemos tenido catorce años, cariño, si es a eso a lo que te refieres. Y, que yo recuerde, no me parecía malo, sino divertido. Hasta ahora no nos ha ido mal, aunque todavía sigan los dos en la cama, en vez de estar aquí comiéndose esas tostadas… No oigo todavía el ruido de las duchas…, y eso significa una mañana en el colegio sin desayunar.

Ambos se sentaron, bromistas.

—Éramos unos inexpertos cuando nacieron, pero teníamos ilusión. Con este bebé será todo más fácil. Lo que me preocupa es que los dos mayores vivan demasiado… demasiado acostumbrados a hacer lo que quieran. A nosotros no nos dejaban tan sueltos, bueno, al menos que yo recuerde…

—Les estamos educando bien. Lo que pasa es que ahora es algo más difícil, y además nos hemos hecho mayores y nos cuesta ponernos en su lugar.

—No te creas que no lo intento.

—Lo intentas, y lo consigues. Lo bien que nos llevamos es un buen ejemplo, y para mí eso es lo más importante.

—Pero pasan más tiempo con sus amigos que con nosotros, y empiezan a recibir influencias de su gente. No me gustan nada algunas de las amigas que tienen, ¿has visto cómo van vestidas? ¿Y cómo hablan?

-No podemos educar a todas sus amigas. Solo podemos educarlos a ellos. Quizá, si logramos darles mucho cariño y que tengan una buena personalidad, logren rodearse de buena gente. Creo que tú y yo no podemos hacer más. Y no es poco, ¿no te parece?

—Creo que, para que tengan más personalidad, deberías ir otra vez a despertarles…

El padre puso una mueca, y se levantó por segunda vez camino de los dormitorios de

los hijos. Regresó a los pocos segundos.

—Creo que vamos a tener que dedicar más horas a estos pollos. Que yo recuerde, a su edad tenía menos morro…

—Sí, más horas, y algo más de experiencia. Hay libros que tratan de cómo educar a adolescentes, la afectividad, y cosas así.

—Los libros son teóricos. Suele escribirlos gente que no tiene ni idea de lo que habla.

—Pues yo he comprado uno que me está sirviendo… —dijo la mujer, divertida.

—¿Ah, sí? ¿Y de qué trata?

—Dice que hablar con el marido sobre los hijos es el comienzo de la solución de todos los problemas.

—Pues menudo descubrimiento.

—Y pararse a pensar en los problemas, para ver la causa, y un posible plan de acción sobre el modo de solucionarlos... Hablar, reflexionar juntos, y actuar. Reconoce que no siempre lo hacemos… Y, sobre todo, dice que hay que estar dispuesto a aprender cosas nuevas, y a reconocer que hay cosas que podemos hacer mejor…

—Ya.

—Porque… podemos hacer las cosas mejor, ¿no crees?

La hija abrió la puerta de la cocina, sin llamar.

—Claro que puedes hacer mejor las cosas, papá —dijo, con tono divertido e insolente—. Por ejemplo, decir algo diferente cuando entres a despertarme, cambiar un poco el tono del gruñido, cantar alguna canción de ahora…

—¿Algo más? —masculló su padre, con la boca llena de tostada.

—Bueno —dijo la chica, revolviendo en la nevera hasta encontrar su zumo bio-sin-grasas-cero-de-todo—, molaría que dejaras de pensar que todo lo que hago es peligroso, y de que en cada esquina hay algún pervertido que pretende dejarme embarazada…

Los hijos se merecen que hagamos el esfuerzo de aprender a educarles aún mejor.

Sara Pérez-Tomé Román
Asesora y moderadora Familiar
www.sophya.es
Presidenta Familias Numerosas de Madrid

INTRODUCCIÓN

En el patio del colegio, uno de mis alumnos de 5º de Primaria tenía desatado el cordón de un zapato.

—Rafa, ¿eres capaz de llevar igual los dos zapatos? —le dije.

—Por supuesto que sí, profe.

Y se desató al instante el otro zapato. Debo decir que no actuó así por hacerse el gracioso, o con el afán de desobedecer. Sencillamente, hizo lo que pensaba que le estaba pidiendo.

Recordar este suceso me ha servido mucho en mi labor docente. Me recuerda que, cuando quiero transmitir algo, debo hacerlo de una forma clara. Y también me ayuda a ser consciente de que cada alumno es único e irrepetible, con su propio ritmo de aprendizaje.

Jesús, un alumno de Formación Profesional, solía llevar el pelo largo, por debajo de los hombros. Un día me preguntó qué opinaba yo al respecto.

—Llevarlo largo o corto es decisión tuya —le dije—. Tu personalidad te dirá si lo haces porque quieres, por lo que opinen los demás, por rebeldía, yo qué sé. Lo único que te pido es que lo lleves limpio…

Le vi a los pocos días de finalizar sus estudios. Se acababa de cortar el pelo.

—Acaban las clases y te rapas —le dije—. Tu personalidad se resquebraja…

—Todo lo contrario, usted nos dice que seamos siempre consecuentes con lo que hacemos. Y ahora resulta que no quiero llevar el pelo largo.

Los profesores aprendemos mucho de los alumnos. Aprendemos a tirar a la basura los recetarios pedagógicos, pues cada alumno tiene su propia realidad, sus inquietudes, su propio ritmo de mejora.

Hace varios veranos, la Presidenta de la Asociación de Familias Numerosas de mi ciudad me propuso la elaboración de unos planes educativos útiles para los padres. En esa primera conversación fuimos elaborando un primer borrador, que proponía un determinado valor educativo para cada mes. A los pocos días le remití un esquema de los primeros doce planes. No recuerdo quién fue el que propuso el título definitivo («Doce planes para vivir en familia»). Lo verdaderamente importante es que enseguida se fue plasmando en una fecunda realidad. La primera edición incluía el valor propuesto para ese mes, una frase sugerente (buscando una sencilla rima) con un comentario breve, tres sugerencias para los padres y otras tres para los hijos. Al verano siguiente y tras la buena acogida por parte de muchas familias, las tres sugerencias para los hijos se ampliaron a seis: tres para los más pequeños y tres para los adolescentes.

La educación de la persona se desarrolla en tres ámbitos: la familia, la escuela y la calle. La familia es el primero, en el tiempo y en importancia. La educación familiar marca a la persona para toda la vida, dotándola de una estructura mental y de una maduración afectiva que condicionará su futuro desarrollo humano, cultural y social. Teniendo esto en cuenta, se entiende fácilmente que los padres son los primeros y principales educadores, y que muchos planes en familia repercutirán en los compañeros de clase (escuela) o de trabajo, y también en los vecinos y amigos del barrio (la calle).

Los padres juegan con una ventaja en la tarea educativa: son quienes más quieren a los hijos. Pero suelen agradecer la ayuda de profesionales de la educación, que contribuyen con sus pautas, sus consejos o sus sugerencias. Debo decir, en honor a la verdad, que los educadores «externos» pueden prestar una ayuda extremadamente valiosa. Ojalá alguna de estas *100 maneras de poner las pilas a la familia* dé en el clavo y preste la ayuda que pretende. Puede abrirse por el principio, o por el medio. Lo único importante es que tiene un buen final, pues quien hace algo para mejorar, ordinariamente mejora.

Una última consideración, he utilizado un lenguaje directo y personal para comunicarme con más confianza a la persona que lo está leyendo, sea adulto, niño o adolescente. Es evidente que al sugerir ideas a los padres, las decisiones a adoptar deben ser del matrimonio, ya que la educación de los hijos corresponde a los dos, aunque solo me dirija al que esté leyendo en ese momento. Al dirigirme a los jóvenes, no he querido agotar al lector con el clásico «o/a» para referirme a los chicos o a las chicas, se entiende que los comentarios son válidos para ambos.

El autor

100 MANERAS DE PONER LAS PILAS A TU FAMILIA

ORDEN

«Un año que empieza y pongo orden en mi cabeza»

Si hay algo en lo que los padres y los educadores dedicamos bastante esfuerzo, es en transmitir a los hijos (y a los alumnos) la importancia del *orden* en sus vidas, tanto en el aspecto material como en los sentimientos. Resulta muy difícil alcanzar la madurez personal sin tener un mínimo de orden.

«El orden es un valor que se encuentra en la base de todos los demás valores humanos, a los que sirve de apoyo. El orden, en su acción directa, nos ayuda a disponer de más tiempo, ser más eficaces, aumentar el rendimiento, y conseguir más fácilmente los objetivos previstos. El orden nos proporciona tranquilidad, confianza y seguridad, nos evita disgustos y contratiempos y nos ayuda a ser más felices con menos esfuerzo.

»Los primeros años de vida de nuestros hijos resultan muy importantes para una buena educación en el orden, ya que el periodo sensitivo de este valor se vive con la máxima intensidad entre el primer y tercer año. A partir de los siete, por otro lado, interesa que los hijos interioricen los buenos hábitos adquiridos en los años precedentes»[1].

PADRES:

— Dispón en la casa de los medios necesarios para que cada cosa tenga su lugar correspondiente: libros, ropa sucia, juguetes, etc. El orden material facilita la eficacia, la comodidad y una grata armonía familiar.

— Fija un horario para vivir en familia: hora de acostarse y de levantarse (según las distintas edades), hora de la comida y de la cena, etc. Ya habrá distintas ocasiones para saltarse esos horarios, por algún acontecimiento que lo merezca o simplemente por romper la rutina. No estamos sometidos al orden, al contrario, el orden está a nuestro servicio.

— Fomenta en los hijos un especial cariño a sus hermanos, abuelos, tíos, primos..., también a sus compañeros de colegio, vecinos, etc. La afectividad tiene su orden, que además es mucho más importante que el orden material.

NIÑOS:

— Deja los libros y cuadernos en el lugar previsto, según las asignaturas correspondientes. Por la noche prepara la mochila para el día siguiente. No hará falta que mama o papá te ayuden en estos menesteres, tú sabrás siempre dónde tienes tus útiles de estudio.

— Recoge los juguetes al terminar de jugar, depositándolos en los lugares previstos para ello. Ya verás cómo tus juguetes te duran más y no perderás ninguno de ellos.

— Acuéstate a la hora prevista. El descanso es necesario para recuperar fuerzas para el próximo día. Es normal que te apetezca quedarte un rato más, pero entre semana tienes que cumplir con más esfuerzo tu horario.

ADOLESCENTES:

— Ten orden en tu vida afectiva: padres, hermanos, abuelos, tíos, primos, amigos, conocidos, etc. En su momento, tu novio/a ocupará su lugar correspondiente y si formas una familia, tu mujer/marido y tus hijos, ocuparán el lugar más destacado.
— Deja la ropa ordenada: en los armarios, en los cajones, etc., y deposita la ropa sucia en el cesto correspondiente. Contribuye con este pequeño esfuerzo a mantener el orden familiar.
— Ten un horario de estudio, comidas, descanso, diversión, etc., que redundará en un mejor rendimiento, y disfrutarás de una grata y placentera satisfacción. Notarás su eficacia en el día a día.

RELACIÓN CON LOS ABUELOS

«Estar con los abuelos son momentos muy entrañables y también inolvidables»

Los abuelos ocupan un lugar especial en la vida familiar. En la historia biográfica de todas las personas los abuelos desempeñan un papel insustituible, por eso los nietos tienen que poder verles con cierta frecuencia.

Con los abuelos se pueden hacer muchos planes, como cuenta Leopoldo Abadía:

«Ir a desayunar con un nieto o una nieta y contarse mutuamente y reírse juntos.

Yo me lo paso muy bien merendando con dos de mis nietos, que empiezan preguntando "¿Se puede pedir lo que se quiera?". Os puedo asegurar que lo piden. Y que se lo comen. Y que repiten. A esos nietos les cuento cosas de su padre cuando tenía su edad…

Y me consultan cosas que igual a sus padres no se las preguntan.

Y, por supuesto, con un acuerdo no escrito pero totalmente "vinculante" para mí: que luego no voy a ir a contar a sus padres las intimidades de los chavales… son pequeñas cositas, pequeñas complicidades, como parece que se dice ahora, charlas de amiguetes en las que cada uno —el abuelo también— dice lo que quiere, con toda libertad»[2].

PADRES:

— Recuerda a tus hijos los cumpleaños de sus abuelos para felicitarles (por teléfono el mismo día). Estas fechas pueden estar en la Agenda Familiar, en el pequeño corcho, en la puerta del frigorífico, etc.
— Tened una comida familiar cada cierto tiempo (celebraciones de cumpleaños, cada dos meses, etc.). Los hijos mayores pueden encargarse de ir a por los abuelos para llevarlos a casa.
— Permite a los hijos, quedarse alguna noche en casa de los abuelos. Este plan ayuda a una estupenda interrelación de los nietos con los abuelos. Esos planes serán inolvidables para cada uno de ellos.

NIÑOS:

— Haz un dibujo a tus abuelos por su cumpleaños, aniversario, etc., al igual que sucede con el Día de la Madre y del Padre.
— Escucha historias de la vida de los abuelos: cómo se conocieron, qué hacían sus papás cuando eran pequeños, a qué jugaban a vuestra edad, etc.
— Ojea el álbum de fotografías de la familia, alguna que otra vez. La historia familiar, en fotografías, te resultará muy enriquecedora y entretenida.

ADOLESCENTES:
— Llama por teléfono a tus abuelos, de vez en cuando, aprovechando algún motivo a celebrar o simplemente para preguntarles por su salud o para darles alguna noticia que les alegre.
— Acércate a su casa a comer, procurando llamarles con antelación y evitando darles más trabajo. Ver a los nietos supone una gran satisfacción a los abuelos.
— En situaciones de enfermedad, tienes que volcarte especialmente con tus abuelos, dedicándoles lo mejor de tu tiempo, aunque sea a costa de recortar un poco el tiempo de estudio, pero merece la pena.

RESPETO
«Respetar es amar a los demás»

Respetar a los demás es mucho más que la mera tolerancia social, es el reconocimiento que todo ser humano merece, en base a la dignidad que posee como persona. A la persona se le debe respeto, aunque discrepemos de sus opiniones.

En primer lugar debemos respetarnos a nosotros mismos, luego a los más cercanos y, de esta forma, podremos respetar a todos los demás. «Enseñe a los niños a comprender la posición de los demás. Para tener respeto hacia otra persona, uno debe ser capaz de ver la vida desde el punto de vista de esa persona. Para enseñar a sus hijos a pensar acerca del punto de vista o del papel de otra persona, es importante pedirles que se coloquen en el lugar de esa persona…

»Elogie los actos amables y considerados. Para alentar a los demás a respetarlo a usted, es importante aprender a tratarlos a ellos con respeto. Fomente este aspecto de la amabilidad en sus hijos sugiriéndoles cosas amables que ellos puedan hacer por otras personas»[3].

PADRES:
— En la familia cada uno es diferente, por eso trata a cada uno de modo distinto, con el respeto debido, sin «clasificar» a nadie. Cada uno es único e irrepetible, por eso la familia es el único lugar donde se aman a las personas por lo que «son», no por lo que «tienen» o «hacen».
— Cuando hagas comentarios sobre actuaciones de terceras personas, no realices alusiones despectivas a su persona (por ejemplo, al ver los telediarios).

— Cumple con los deberes profesionales y sociales, haciendo ver a tus hijos que además de cumplir con tus obligaciones, estas contribuyendo a la mejora de la sociedad.

NIÑOS:

— No curiosees en cajones o pertenencias que no sean tuyos, el respeto a los demás también se demuestra en respetar su intimidad.
— Ayuda a los compañeros del colegio, especialmente a los más débiles y necesitados, poniéndote de su parte si son objeto de burla o bromas pesadas.
— Llama de usted a las personas adultas, de esta forma les demuestras respeto y de consideración. El llamarles de usted no quiere decir que no tengas confianza con esas personas.

ADOLESCENTES:

— Con tus padres y hermanos ten una relación basada en la confianza y el respeto mutuos (centrada en el amor). El respeto es imprescindible para comprender a los demás.
— Dirígete a los profesores con el tono y las formas adecuadas, reconociendo su trabajo profesional a tu servicio, aunque a veces no estés de acuerdo con la valoración de los exámenes. Reclama lo que consideres justo.
— Habla y opina, sin ofender a los demás. El diálogo favorece las relaciones interpersonales, pero hay que evitar caer en críticas mordaces o comentarios ofensivos.

LECTURA
«Leer es un verdadero placer»

La lectura no es solo un medio indispensable que nos facilita la recepción de conocimientos y de información, sino que nos lleva a una de las más apasionantes experiencias que podemos imaginar. En la diversión y el entretenimiento no debe faltar la lectura; de hecho, muchas películas tienen su base en un libro.

Con la lectura de buenos libros nos adentramos en todo un inmenso mundo, que además de enriquecernos interiormente nos posibilita conocimientos y entretenimiento.

«Toda obra literaria de calidad no es un mero producto, resultado de un proceso de elaboración por parte de un escritor. Es el fruto del encuentro de este con alguna vertiente de la realidad. Podemos imaginarnos con qué intensidad y penetración habrán vivido un Sófocles, un Shakespeare, un Cervantes…

»Cada obra literaria no es mera expresión de un contenido perfectamente dominado por el autor; es el lugar por excelencia del encuentro de este con la realidad vivida. Es, por tanto, un campo de juego creador. Y, por serlo, constituye un campo de iluminación, ya que —como nos enseña la Estética actual— todo juego es fuente de luz y se realiza a la luz que él mismo alumbra»[4].

PADRES:

— Dispón durante la semana de un tiempo de lectura en familia, en el que cada uno leerá su libro. Los hijos lectores se hacen a través del ejemplo de sus padres.
— Dedica alguna tertulia familiar a comentar el libro que se está leyendo. Cada uno puede disponer de un tiempo para explicar al resto de la familia de qué va su libro, incluso se pueden improvisar pequeñas actuaciones.
— Consigue listados de libros a través de revistas especializadas, en los que aparezcan comentarios que faciliten la compra de libros adecuados para los hijos.

NIÑOS:

— Entre los regalos que pidas a los Reyes Magos y en tu cumpleaños, procura que haya un libro que te guste.
— Al contar en familia el libro que estás leyendo, puedes hacerlo imitando a los personajes que salen en el mismo. En alguna ocasión especial te puedes disfrazar de ese personaje.
— Haz un dibujo que trate sobre el libro leído, además de rellenar la ficha de lectura para entregar al profesor de Lengua del colegio.

ADOLESCENTES:

— Ten siempre un libro a mano para leer. Todos los días compensa leer, sabiendo que en épocas de exámenes habrá que recortar algo de tiempo para preparar mejorar los exámenes.
— Hazte el carnet de la Biblioteca Municipal de tu barrio, así amplias los títulos a elegir. Antes de retirar el libro elegido, consulta con tus padres o con el profesor de Lengua y Literatura.
— Comenta con tus amigos los libros que estás leyendo. El transmitiros esta información es un acicate para leer; además, os posibilita otro cauce de conversación.

ALEGRÍA
«Con alegría se vive mejor el día»

Resulta muy atrayente verse rodeado de personas alegres, que se preocupan por los demás, haciéndoles la vida mucho más feliz. Una visión optimista y positiva produce un estimulante efecto en las personas, mejorando su autoestima.

Las personas alegres resultan atrayentes y a su lado se respira optimismo y buen ambiente. «Puede decirse que la alegría es el valor de los valores, o también, el denominador común de todos ellos. Cuando se intenta ser responsable, generoso, trabajador… la alegría aparece como un fruto maduro de este intento. Desarrollarse como persona lleva consigo, siempre, la alegría y la felicidad. Todos los valores acercan al hombre a la felicidad y, por eso, la educación ha de ser una educación para la alegría.

»La alegría se aprende. Este aprendizaje es una de las tareas primordiales de la

educación. Para "enseñar alegría" es muy importante vivirla. Los educadores somos mediadores entre el niño y los valores. Estos se aprenden fundamentalmente por contagio y su asimilación será mayor cuanto más los presentemos encarnados en nuestro ser y nuestra conducta»[5].

PADRES:

— Fomenta un ambiente alegre en la familia, es la mejor receta para la salud física y mental de todos sus miembros. Donde mejor se aprender a reír y a disfrutar de la vida es en la familia.
— Comenta en tono positivo las noticias que se traten en casa: un informativo de televisión, sucesos del trabajo, del colegio, etc. De todas las noticias puedes sacar consecuencias positivas.
— Da importancia a lo que la tiene y quita importancia a lo que no. Por ejemplo, al ver las notas de los exámenes siempre busca lo positivo, sin centrarte en la simple nota numérica.

NIÑOS:

— Saluda con una sonrisa a los vecinos, compañeros del colegio, personas con las que te encuentres. Resulta muy animante ver una cara sonriente y amable.
— Cuenta en la sobremesa de la comida o de la cena, algún buen chiste que hayas oído en el colegio. Puedes pedir un buen libro de chistes a los Reyes Magos y luego contarlos a la familia.
— Si notas que algún compañero está triste, pregúntale por qué y procura animarle. El hecho de preocuparte por él, es el inicio de su mejoría.

ADOLESCENTES:

— Ten un talante alegre, incluso en la expresión facial, sabiendo que la alegría es más que tener un aspecto alegre, es una actitud interior.
— Lee biografías y reportajes de personas significativas, en las que a pesar de haber tenido una vida dura, han demostrado con su actitud alegre que su vida ha merecido la pena y han sabido transmitir una visión optimista a su alrededor.
— Tras una discusión en la que el ambiente ha quedado enrarecido, pon una nota alegre, con una salida ingeniosa o sabiendo tranquilizar a los implicados con unos comentarios sencillos y apropiados.

FORTALEZA

«Los fuertes y los valientes siempre miran de frente»

Todo lo que merece la pena, necesita de esfuerzo para conseguirse, por eso se necesita fortaleza para mantener ese esfuerzo. En la vida diaria se producen continuas ocasiones para ejercitarnos en vivir la fortaleza, con detalles de sobriedad, templanza y paciencia.

Vivir la fortaleza nos capacita para acometer y resistir los embates que se producen en la vida. «Cada vez se habla más de la incapacidad que tiene el hombre moderno de aceptar el sufrimiento y, por otra parte, de la cantidad de sufrimiento que soporta. Parece una contradicción, pero no lo es. Cuanto más "sufra" el hombre en el terreno de la exigencia en las situaciones cotidianas de la vida, menos sufrimiento soportará. Es decir, no le hará sufrir todo o casi todo.

Hay que educar a los hijos en la reciedumbre. Nuestro mundo necesita individuos recios. Somos una sociedad que se pasa la vida protestando por tonterías y luego no es capaz de alzar la voz ante los problemas serios. Nos da miedo "meternos en líos". Se protesta si no hay agua caliente, si la comida está salada, si la calefacción no funciona como debiera, etcétera. Se protesta por todo aquello que nos quita pequeñas cuotas de bienestar, muchas veces momentáneamente, como si fueran cuestiones gravísimas»[6].

PADRES:

— Evita un tono de pesimismo y queja ante determinadas situaciones que se produzcan en la vida familiar. Transmite a los hijos fortaleza de ánimo.
— Cumple las promesas que hagas, especialmente con los hijos. Por eso debes pensar antes lo que les dices. No cumplir las promesas deja en los hijos un recuerdo difícil de borrar.
— No utilices a los hijos como «servidores» para que te traigan determinadas cosas o para que hagan labores que son responsabilidad tuya.

NIÑOS:

— No dejes en el plato parte de la comida. Si es necesario, ponte menos cantidad y repite al acabártelo.
— Antes de ponerte a jugar, termina los deberes del colegio; además, de esta forma, disfrutarás mucho más del juego. Como se suele decir, la obligación es antes que la devoción.
— En el deporte o en determinados juegos, no te quejes en exceso si has recibido un pequeño golpe o has perdido. El ganar y perder forma parte de nuestra vida.

ADOLESCENTES:

— En épocas de exámenes prepara un plan especial de estudio, para afrontar un mayor esfuerzo y dedicación en cada una de las asignaturas.
— Acepta una reprimenda por lo que has hecho mal, sin buscar excusas ni escurrir el bulto. La fortaleza implica asumir la propia responsabilidad.
— No te quejes por el tiempo que haga. En esta vida habrá días de sol, de lluvia, de frío o de calor, pero lo importante es mantener un estado de ánimo que nos ayude a soportar las adversidades.

HIGIENE Y LIMPIEZA

«Con tu aseo personal, qué buena imagen darás»

El aseo diario hay que inculcarlo a los hijos desde temprana edad. Nada más agradable al estar con otras personas que observar el cuidado de su higiene personal, por eso los hijos deben apreciarlo en sus padres en primer lugar.

La higiene comporta un apartado muy amplio, desde el cuidado de cada uno de los órganos del cuerpo hasta el entorno que nos rodea. «Las enfermedades disminuyen la capacidad física y, a veces, la intelectual. En ocasiones la enfermedad llega a producir la muerte. Por eso, desde siempre el hombre se ha preocupado por encontrar sus causas y el modo de combatirlas. La higiene tiene aquí un importante papel, ya que ayuda a prevenir las enfermedades y a mantener el cuerpo en un correcto equilibrio físico y psíquico.

Podemos definir higiene como las normas mediante las que tratamos de conservar la salud y evitamos las enfermedades. Llamamos higiene personal a la propia del individuo, e higiene colectiva a la correspondiente al ambiente social donde se mueve la persona»[7].

PADRES:

— La ducha diaria y un adecuado cambio de ropa, es un ejemplo que los hijos no pasarán por alto. La ropa interior debe cambiarse a diario.

— En el cuarto de aseo, dispón de un armario de baño en el que haya útiles de limpieza personal para cada uno. De este modo, se acostumbrarán a cuidar también sus propios útiles de aseo.

— Utiliza un ambientador en la casa y también en el coche familiar, estar rodeado de buenos olores facilita la higiene personal.

NIÑOS:

— Después de una actividad deportiva, la ducha no debe faltar. Además, el estar sudado no favorece un buen descanso.

— Antes de comer lávate las manos, tanto por higiene (tocamos algunos alimentos que llevamos a la boca) como por comodidad.

— Al acabar de comer, los dientes te has de lavar. Lo normal es hacerlo en las tres principales comidas, pero como mínimo dos veces: por la mañana y por la noche.

ADOLESCENTES:

— Si te gusta llevar el pelo largo, procura llevarlo limpio y bien peinado. No resulta agradable ver a personas con el pelo sucio.

— En tu higiene personal, no te olvides de usar desodorante y colonia; además de sentirte más cómodo, es un detalle de delicadeza hacia las personas que están a tu alrededor.

— Cámbiate de ropa con la frecuencia adecuada, procurando que esté limpia y presentable. Resulta muy atrayente estar al lado de personas que cuidan su presencia.

LABORIOSIDAD
«Construirás una mejor sociedad, trabajando con laboriosidad»

La laboriosidad en el día a día nos ayudar a realizar bien nuestro trabajo. Poner atención en lo que estamos haciendo, además de enriquecernos como personas, sirve para contribuir a la mejora de nuestra sociedad.

Para afianzar la laboriosidad se necesitan motivos sólidos que la fundamenten. «La capacidad de acometer, de realizar una serie de actividades con ahínco, supone que la persona tiene unos motivos suficientes para superar los obstáculos que pueden surgir. Para ello, la laboriosidad cuenta con el amor como motivo principal. La posibilidad de realizar distintos actos por amor, a su vez, depende de que la persona esté en condiciones adecuadas para amar, que sepa amar, que esté dispuesta a amar. Por eso laboriosidad y diligencia se confunden en una sola virtud…

»Es importante darse cuenta de que la laboriosidad no es una virtud que se desarrolla únicamente en el trabajo profesional. Se puede entender la palabra “trabajo” como el modo de describir un conjunto de actividades onerosas, disciplinadas, productivas y dirigidas hacía algún fin»[8].

PADRES:
— Procura que cada uno de tus hijos pueda disponer de un lugar adecuado para estudiar y hacer sus tareas.
— Distribuye los encargos que realizará cada hijo, pensando bien las características de cada uno para que así le ayude en su desarrollo personal.
— Planifica el fin de semana, donde tengan cabida los planes familiares de tiempo libre: deporte, excursiones culturales, visitar a familiares, etc., procurando incluir también algo de tiempo para el estudio y la realización de tareas escolares.

NIÑOS:
— Haz un horario con ayuda de papá y de mamá, en el que figure tanto el tiempo para hacer los deberes, como la hora de la merienda, los juegos, etc.
— Ten los cuadernos limpios y bien escritos, respetando los márgenes, etc. La laboriosidad también se refleja en la buena presentación de los deberes y los trabajos.
— Realiza con atención el encargo que tienes encomendado: poner la mesa, hacer la cama, tirar la basura, etc.

ADOLESCENTES:
— Lleva al día los trabajos de las distintas asignaturas, sabiendo que es mejor adelantarse para evitar posibles dificultades y trastornos de última hora.
— Mantén tu hábito de estudio sin ceder a planes fuera de hora. Si tienes previsto estudiar en un determinado horario, no lo cambies ante la llamada de un amigo para hacer otro plan, a no ser que esa interrupción requiera tu atención por atender algo más importante y urgente.

— En tus aficiones y hobbies emplea con diligencia tus capacidades, poniendo esfuerzo en la mejora de su realización. Toda afición requiere un cierto esfuerzo.

AGRADECIMIENTO

«Da las gracias a quien las merece y además te enriquece»

Vivimos en sociedad. Por tanto, es continua la relación que tenemos con muchas personas. Esa relación mutua nos lleva a recibir frecuentes favores, detalles y muestras de amistad, por lo que no debe faltar en nuestros labios el agradecimiento que les debemos.

Si nos referimos a las personas, hay dos tipos de agradecimiento: el correspondiente a las personas a las que no estamos vinculados por amistad o amor recíproco, pero que nos proporcionan beneficios (financieros, profesionales, morales, etc.); y, por otro lado, el agradecimiento a las personas a las que nos vincula una relación profunda (cónyuge, familia, amigos, etc.).

«Un hombre que se avergüence de estar agradecido a otro y sienta esto como dependencia gravosa es todavía un esclavo de su soberbia. Al que está tan apegado a sí mismo que da todas las buenas obras por supuestas, le falta la verdadera lucidez y libertad. Su pasar por alto la exigencia de tener que agradecer, su insensibilidad frente a la bondad contenida en cada regalo, muestran que no ha entrado todavía plenamente en el reino de la bondad»[9].

PADRES:

— Los hijos deben oír con frecuencia, en la vida familiar, estas dos palabras: «gracias» y «por favor», como algo corriente entre todos; así entrarán a formar parte de su vocabulario habitual.
— Al hablar por teléfono con familiares o amigos, agradéceles su felicitación de cumpleaños, su ayuda en algún tema concreto, etc.
— Al ir de compras, agradece a los dependientes su atención y cortesía. Los hijos deben asumirlo como algo normal en su vida diaria, y harán lo mismo cuando sean ellos los que realicen esas compras.

NIÑOS:

— Agradece la comida que te sirven, tanto la de casa como la del colegio, sin importarte si la comida es de tu agrado o no. Lo importante es reconocer el esfuerzo de quienes dedican su tiempo a prepararla.
— Da las gracias, cuando un vecino tiene algún detalle contigo: darte una golosina, preguntarte por los estudios, etc.
— En el colegio, agradece a los compañeros (también a los profesores) cuando te dejan sus apuntes, te explican algo que no has entendido, comparten su bocadillo contigo, etc.

ADOLESCENTES:

— Alguna que otra vez, agradece a tus profesores algún detalle de su labor docente: su ayuda para preparar bien un examen, su buen humor, darte las notas de un examen a los pocos días de hacerlo, etc.
— En casa ten continuas muestras de agradecimiento con tus padres, hermanos, abuelos…, por las atenciones que tienen contigo.
— Con tus amigos el trato tiene que ser de una buena amistad, siendo habitual el agradeceros los detalles que tenéis entre vosotros.

BUENOS MODALES

«Tener buenos modales es de personas cabales»

Los buenos modales son la expresión externa de una actitud interior, que nos lleva a demostrar consideración al resto de las personas. Para que la convivencia sea agradable, debemos vivir unas mínimas normas de comportamiento, donde la educación y la cortesía prevalezcan.

No se trata solo de hacer cosas, sino de vivirlas. «Las buenas costumbres no son un mero cúmulo de manifestaciones externas, son más bien un efluvio de la calidad de vida, que surge con naturalidad y espontáneamente en quien posee un concepto elevado y objetivo de la dignidad de las personas.

»La razón de ser de las buenas costumbres es la misma a través de todos los tiempos: la conciencia práctica de la dignidad humana expresada en el respecto que cada persona merece. Las buenas costumbres son manifestaciones de cultura y elegancia, elementos esenciales en una educación integral de la persona humana. Son también expresión de la riqueza de una cultura con tradición y raíces seculares, que emergen a través del comportamiento de una persona»[10].

PADRES:

— En las tertulias familiares escucha al que esté hablando, sin interrumpirle de forma brusca, facilitando que todos puedan hablar.
— Utiliza un tono de voz adecuado, evitando dar gritos y hacer gestos fuera de lugar. Incluso las reprimendas resultan más efectivas si se realizan con un buen tono de voz.
— No digas palabras malsonantes y ofensivas. Si alguna vez se te escapa alguna, rectifica pidiendo perdón.

NIÑOS:

— En la mesa come y bebe sin hacer ruidos. También te debes acostumbrar a utilizar los cubiertos previstos para cada plato.
— No pongas «motes» a los compañeros del colegio. A cada uno hay que llamarle por su nombre.
— Cede el paso, cuando entres o salgas de un determinado lugar. Este buen detalle es

muy apreciado por los adultos y en los más jóvenes mejora el compañerismo.

ADOLESCENTES:

— Saluda al llegar a casa, al Instituto, etc. De la misma manera, al marcharte, despídete educadamente de las personas que están a tu lado.
— Al estornudar, no hagas excesivo ruido poniéndote la mano en la boca. Resulta conveniente llevar siempre un pañuelo o una bolsita de *kleenex*.
— Habla con corrección, evitando «muletillas», pero sobre todo no utilices expresiones excesivamente vulgares llenas de palabras soeces.

NAVIDAD EN FAMILIA
«El ambiente navideño no es solo para los más pequeños»

La vida familiar cobra un especial protagonismo en Navidad, ya que podemos estar con los abuelos, tíos, primos, sobrinos, etc. Por eso, hay que saber aprovechar estos entrañables momentos familiares, que tanto ayudan a todos y tanto bien nos hace a cada uno de nosotros.

Nada más entrañable y familiar que *poner el Belén* en estas fiestas navideñas. Es una excelente ocasión para que padres e hijos colaboren juntos en poner las figuras que representan el acontecimiento más importante de la humanidad.

Si además la Navidad se vive fuera de casa, uno se encuentra especialmente sensible en esas fechas tan entrañables. «Mientras navegamos hacia el fondeadero, ya dentro del estuario del Río de la Plata y con tiempo espléndido, se organizó en cubierta -al atardecer- un festival de villancicos. Nos hallábamos en plena fiesta, cuando un guardiamarina me comunicó que tenía una llamada telefónica desde el Palacio de la Zarzuela. Era S.M. el Rey, que se había acordado de nosotros y quería, personalmente, desearnos una feliz Nochebuena. No esperaba tal llamada, y ante las expresiones de afecto que a todos nos dirigió, no tuve palabras con que demostrarle mi agradecimiento. Cuando al reincorporarme a la fiesta transmití la felicitación a toda la dotación, se la recibió con gran alegría, rubricada con una fuerte ovación. ¡Y es que esta felicitación, sin duda, era un gran honor para el *Elcano*!»[11].

PADRES

— Crea un ambiente navideño, incluso mucho antes de que llegue Navidad, comentando los planes que harás en familia: visitas a familiares, recorridos interesantes por la ciudad, menú de esos días, etc.
— Ofrece tu ayuda, en el colegio de tus hijos, en cualquiera de las actividades que se organizan: *Belenes*, festivales navideños, campaña de recogida de alimentos para personas necesitadas, etc.
— Mantén la ilusión de tus hijos más pequeños: llevándoles a comprar nuevas figuras para el Belén, ayudándoles en la confección de la carta que dirigirán a los Reyes

Magos, etc.

NIÑOS:

— Prepara el *Belén* familiar, ayudando a tus padres y hermanos mayores con ideas y sugerencias, construyendo casas, trayendo musgo, serrín, etc.
— Con los compañeros de clase prepara un belén en el aula y ensaya algunos villancicos para cantar cuando vengan las familias a verlos.
— Escribe la carta a los Reyes Magos sin pedir en exceso, sabiendo que muchos niños tienen más necesidades que tú. En tu relación de peticiones, puedes poner en una de ellas: «me gustaría tener este juguete pero prefiero que se lo llevéis a un niño más necesitado».

ADOLESCENTES:

— Encárgate de la decoración navideña de tu casa, también puedes encargarte de conseguir la letra de varios villancicos para cantar en familia.
— Proponte seriamente un objetivo a conseguir el próximo año, que además ayude a alguien cercano; por ejemplo, si tienes un hermano con el que no acabas de llevarte bien, o un primo, o un compañero con el que no terminas de congeniar, ponte el reto de superar esas diferencias poniendo esfuerzo por tu parte.
— Con varios amigos, puedes ofrecerte en alguna residencia de la tercera edad, para ayudar en cuestiones puntuales: en servir la comida, acompañar a los que no reciben visita de su familia, incluso puedes preparar una pequeña actuación con chistes, villancicos, etc.

RESPONSABILIDAD

«Las personas fiables suelen ser las más responsables»

La responsabilidad es un claro indicador de la madurez en los hijos. Por eso, los padres procurarán ir fomentando en los hijos este apreciado valor, especialmente a través de la consecución de pequeños encargos familiares.

Apuntalada la responsabilidad personal, debemos dar un paso más y llegar a la llamada responsabilidad social, cuya trascendencia es tan necesaria en nuestra sociedad. «Responsabilidad quiere decir que lo que yo hice no sucedió a través de mí, sino que tiene su origen en mí. No habría tenido lugar si yo no hubiese querido que ocurriese. Pero lo quise —si me remonto más allá de todos los motivos y condiciones— porque lo quise. Mi querer fue su comienzo.

»Por eso me pertenece de la forma singular que se expresa en la frase “tengo que responder de ellos”. No solo en el sentido de que cargo con las consecuencias; sino de que está en juego mi carácter personal, mi valor moral.

»Pero la “responsabilidad” presupone una instancia ante la que yo soy responsable»[12].

PADRES:

— Elabora una lista con los encargos de cada miembro de la familia. La lista se puede poner a la vista en una pequeña corchera, en la puerta del frigorífico, etc.
— Explica a cada uno de los hijos en qué consiste el encargo y qué se espera de ellos. No premies con dinero la realización de los encargos, deben entender que es un servicio que todos realizan para el bien de toda la familia.
— Cada cierto tiempo cambia los encargos, para lo cual se puede organizar una reunión familiar donde todos opinen, y así la participación y su realización será más efectiva.

NIÑOS:

— En lo primero que tienes que ser responsable es en cuidar y tener ordenado lo que usas: material escolar, juguetes, etc.
— Además de lo anterior, ten un encargo que sea de tipo general, para beneficio de toda la familia: tirar la basura, poner o recoger la mesa, etc.
— Es muy conveniente que en el colegio también tengas algún encargo. Habla con tu profesor para proponérselo.

ADOLESCENTES:

— Los hermanos mayores debéis valorar, como un especial privilegio, atender y cuidar a vuestros hermanos más pequeños. Si tienes hermanos mayores, también te puedes ofrecer para ayudarles.
— Atiende las llamadas telefónicas, recogiendo el mensaje en una libreta de avisos, si no estuviera por el que preguntan.
— Recoge la correspondencia del buzón, depositándola en la bandeja prevista, o dándosela a los interesados.

AMISTAD
«Buenos amigos tendrás si te portas como tal»

La amistad resulta muy necesaria en el desarrollo personal y social del ser humano. Los padres deben facilitar el cultivo de la misma en sus hijos, enseñándoles cómo ser buenos amigos de sus amigos.

Todo un programa de lo que es la amistad nos lo ofrece San Agustín: «Había otras cosas que me atraían con más fuerza, como era charlar y reír con los amigos, ayudarnos mutuamente, leer juntos buenos libros, hacer bromas y divertirnos juntos… A veces discutíamos, pero sin enfadarnos, como cuando uno no está de acuerdo consigo mismo, y además, con esas discusiones, por otra parte muy raras, se sazonaban las otras muchas veces en que estábamos de acuerdo. Me atraía también el hecho de que aprendiéramos cosas unos de otros, sufrir juntos si alguien se iba, alegrarnos con la llegada de otro… Con estas y otras cosas parecidas, propias de los que se quieren, y que se manifiestan al hablar o con la mirada o con mil gestos agradables o con otros tantos alicientes, se

caldeaba y encendía nuestra amistad, y así nuestras almas, siendo muchas, se fundían en una sola. Esto es lo que se ama en los amigos, y de tal modo es así que la conciencia humana se considera culpable si no corresponde afectivamente al que le amó primero. Por eso se llora cuando alguno muere, y se siente dolor y el corazón se aflige, y todo se vuelve amargura; por eso parece que mueren los que siguen viviendo: porque los que amábamos han perdido la vida»[13].

PADRES:

— Cuando hables en casa de tus amigos, compañeros de trabajo, etc., procura que se note el aprecio que sientes por ellos, aunque a veces hayan tenido algún comportamiento poco acertado.
— Felicita a los amigos por sus cumpleaños, aniversarios de boda, etc. Lo normal es que tengas sus teléfonos y direcciones en tu agenda.
— Con alguna frecuencia, invita a tus amigos a comer o cenar en casa, haciéndoles participar del ambiente de familia de tu hogar.

NIÑOS:

— Cuenta en casa las relaciones que tenéis con vuestros compañeros de colegio. Es muy conveniente que vuestros padres conozcan cuanto antes a los padres de vuestros compañeros.
— En periodos largos de vacaciones, escribid a los compañeros con los que tengáis más trato: una postal en verano y un *christmas* en Navidad.
— Comparte tus juguetes y demás pertenencias con tus compañeros, con la prudencia debida. Para ello consulta con tus padres.

ADOLESCENTES:

— Invita a tus amigos a casa con motivo de algún cumpleaños u otro tipo de celebración. Un buen detalle de amistad es conocer la casa y la familia de los amigos.
— Cuenta anécdotas de tus compañeros de clase, amigos de la pandilla, etc., en las tertulias familiares. Al contar esos sucesos sabrás diferenciar lo valioso del comportamiento de una persona, de lo reprobable.
— Cuida especialmente la amistad con tus amigos/as del otro sexo, sabiendo que el varón y la mujer somos diferentes, y en esas edades las diferencias de madurez y formas de pensar son más evidentes. La adolescencia es una etapa estupenda para adquirir conocimiento y experiencia.

COMIDAS FAMILIARES
«Comer en familia es una verdadera maravilla»

Quizás, hoy día, por el ritmo de vida que llevamos, no es posible comer a diario toda la familia reunida. Es lo habitual debido al trabajo de los padres, y a que muchos hijos

habrán de comer en el colegio. Por eso mismo, debemos cuidar con especial esmero las comidas y cenas de los fines de semana.

«En relación con los nuevos patrones familiares, se ha hablado muy poco sobre las horas en común de comida como base para el desarrollo social, idiomático e intelectual del niño. El escuchar, el poder narrar y el aprender a comportarse en grupo son, todos ellos, importantes pasos en el desarrollo. Si ahora cada miembro de la familia tiene diferentes horarios de trabajo y come solo, desaparece la comida común y a menudo eso es no solo una pérdida desde el punto de vista nutritivo y digestivo, sino también desde el punto de vista social e idiomático»[14].

PADRES:

— Que los hijos valoren como algo sumamente grato el poder comer todos juntos, sea en la comida del mediodía o en la cena; para lo cual hay que evitar, entre otras cosas, tener la radio o la televisión encendidas.
— Aprovecha para inculcar en tus hijos los buenos modales en la forma de comer: no hablar con la boca llena, utilizar bien los cubiertos, etc.
— Habla de temas apropiados, en un tono positivo y optimista, lo cual facilitará un mayor disfrute de la comida familiar.

NIÑOS:

— Lávate las manos antes de comer, dejando de jugar cuando papá o mamá llaman para ir a la mesa. Si obedeces a la primera llamada, da tiempo para recoger lo que estabas haciendo o a lo que estabas jugando.
— No te levantes de la mesa hasta haber terminado, sobre todo si hay invitados en casa.
— Comenta, durante la comida o en la sobremesa, lo que se hace en el colegio: los juegos que tienes en el recreo, el último chiste, etc.

ADOLESCENTES:

— Cuida la puntualidad, pues basta con que uno llegue tarde, para retrasar a toda la familia. Cuenta alguna anécdota divertida o algo de lo que estés haciendo: en el instituto, en la universidad, con los amigos, etc.
— Estate atento para tener pequeños detalles de servicio con los demás: llenarles el vaso, acercarles el pan, etc.
— Haz algún comentario sobre la comida, que muestre agradecimiento a mamá (o a la persona que lo haya hecho) e interés sobre los ingredientes utilizados: ¡el queso de estos macarrones les da un sabor especial!, ¿lleva canela este postre?...

INTERNET, TV Y VIDEOJUEGOS

«Internet te puede ayudar y tus conocimientos ampliar»

Nadie duda que las ventajas que ofrece Internet son extraordinarias, pero el uso de las

nuevas tecnologías debe estar moderado y supervisado por los padres (y por los profesores en el ámbito escolar). De igual modo, habrá que fijar un tiempo adecuado a videojuegos y a programas de televisión, con unos contenidos apropiados a la edad del que los utiliza.

«Da la impresión de que durante algún tiempo los educadores nos hemos fijado excesivamente en la pantalla, en la propia tecnología, sin percatarnos de que lo realmente importante estaba al otro lado de ella, en el ser humano que la usaba. Por eso, se ha invertido mucho en dotar de hardware y software tanto los colegios como los hogares. Lo que dicho sea de paso, está muy bien y merece todo nuestro elogio. Pero se echa en falta un esfuerzo similar para conseguir educar en el buen uso. Aunque no es tarea sencilla porque faltan referentes educativos: es difícil educar sobre aquello para lo que no has sido educado. Es más, a nada que nos descuidemos, los adultos podemos convertirnos en un mal referente…

»Los padres y madres deberíamos prestar atención a cuatro factores a la hora de mediar educativamente entre nuestros hijos y cualquiera de las pantallas que utilizan: el tiempo, el lugar, la compañía y el contenido»[15].

PADRES:

— Al igual que se dispone de una guía de libros para la biblioteca familiar, tienes que conseguir una guía de programas educativos en Internet, así como una guía de videojuegos.
— La conexión a Internet debe estar en el ordenador de uso familiar, por lo que su ubicación estará en el lugar más común de todos. Consigue un filtro fiable, para evitar correos y anuncios inconvenientes, además de evitar curiosear en páginas poco recomendables.
— Decide semanalmente los programas televisivos que se van a ver. Procura que en esa selección, se encuentren recogidos todos los gustos de los miembros de la familia.

NIÑOS:

— Consulta con papá y mamá el tiempo que vas a dedicar a los videojuegos, tanto a diario como el fin de semana.
— Disfruta con un número suficiente de videojuegos, no hace falta que compres demasiados; además, puedes cambiar con tus compañeros de colegio, con la autorización de tus padres.
— No olvides que lo más divertido son las tertulias familiares, la televisión es un medio que se debe usar con la debida prudencia, por eso nunca es un premio o castigo. Da tu opinión sobre los programas que se han decidido ver durante la semana, para que se incluya algún que otro programa infantil.

ADOLESCENTES:

— Internet es una ventana abierta al mundo, pero no suple el esfuerzo personal y el tiempo dedicado al estudio, por eso tienes que entender que es una herramienta a tu servicio no al revés. Fíjate un tiempo de uso.

— Diseña con tus padres un horario para utilizar Internet, si tuvieras necesidad de hacer uso de ello. Para consultar a la hora de hacer trabajos también existen otros medios de conseguir documentación.
— Elige la programación que quieras ver, sin dejarte llevar por la moda dominante. Es probable que algunos amigos tuyos vean todo tipo de programas y a todas horas, pero lamentablemente se limitan a encender la televisión y buscar canales hasta encontrar algo que les apetezca.

DÍA DE LA MADRE
«En mayo no se nos debe olvidar felicitar a mamá»

El mes de mayo es uno de los meses que recibimos con más alegría, entre otras cosas por la celebración del Día de la madre. En las familias no puede faltar tampoco la alegría de una merecida celebración, en la que la madre es la protagonista.

Es cierto que aunque haya fechas significativas, como el Día de la madre, su cumpleaños, santo, etc., todos los días son propicios para demostrarles nuestro cariño, afecto y agradecimiento. «El contacto con un corazón puro es siempre una experiencia conmovedora. Un amigo, una madre, un niño. Un corazón puro se parece a un niño. ¿Quién puede maltratar a un niño? Los niños nos limpian los sentimientos, los niños nos obligan a sonreír y a decir cosas tiernas…

»El regazo de todas las madres es el lugar donde se forma la vida del hombre. Allí el ser humano se cría, se educa. El regazo de las madres, de la Virgen, es donde las personas crecen, donde se protegen de las inclemencias del mundo, donde se hacen fuertes hasta valerse por sí mismos. ¿Valerse por sí mismos? El hombre tiene siempre necesidad de hacerse pequeño. Todos los hombres sienten alguna vez la necesidad de un regazo de mujer donde llorar, donde purificarse, donde ablandarse. María… espera»[16].

PADRES:
— Para que los hijos aprendan a manifestar con detalles este cariño, deben verlo en sus padres hacia sus madres, por eso a tus hijos les ayudará mucho ver el trato asiduo que tienes con tu madre.
— Al acostar a los más pequeños, según se vive en las familias cristianas, reza con ellos a la Virgen María, la Madre que cuida de todos, pidiendo por toda la familia.
— En vuestra casa, papá procurará hacer ver a los hijos, los desvelos de mamá por todos ellos. También les contará detalles de la vida de mamá, cómo la conoció, etc.

NIÑOS:
— Haz un pequeño dibujo o trabajo de plástica para dar a mamá en este día. Verás la cara tan alegre que pone al ver el dibujo.
— Da un beso a mamá cuando te vas al colegio por la mañana y también cuando regresas.

— Agradece a mamá todo lo que hace por ti: la comida (si es ella la que cocina), cuidarte cuando estás enfermo, ayudarte en tus deberes, etc.

ADOLESCENTES:

— Además de seguir con la cariñosa costumbre de dar un beso a tu madre al salir y al volver a casa, llámala por teléfono si te vas a retrasar en volver a casa. Le evitaras preocupaciones y sobresaltos.
— Ten un pequeño detalle con ella el Día de la Madre, más que en su coste económico, el valor estará en el cariño que pongas. Una simple rosa, puesta en un vaso con agua, dará un «aroma» especial a esa muestra de cariño.
— Cuéntale cosas de los planes que haces con vuestros amigos y amigas, sobre todo si hay alguien que te atrae de manera especial. Ella sabrá aconsejarte como mujer y como madre.

ESTUDIO A FINAL DE CURSO
«Sigo estudiando con ganas, para acabar el curso haciendo filigranas»

El último mes del curso escolar, tiene el peligro de bajar en el ritmo de estudio, tanto por el cansancio acumulado, como por los primeros calores del verano. Por eso hay que animar a los hijos a que se esfuercen en la recta final, no pueden estropear un buen curso por un mal mes, y en caso de que el curso no lo llevasen como se esperaba, podría arreglarse en buena manera, con un último esfuerzo bien programado.

Por eso conviene volver a repasar y fijar el horario de trabajo en casa, echando mano del hábito de estudio que se ha ido adquiriendo durante el curso, para afrontar los exámenes finales. «La tarde de los hijos es una acción educativa más. Para ello es imprescindible un poco de organización, que tiene que contar con un horario, un plan de trabajo y hacer vivir el plan organizado.

»Es conveniente que el horario sea fijo, escrito, con organización, las tareas bien distribuidas. Hay que hacerles conocer que con la repetición del horario, día a día, se adquiere un hábito y así cada vez costará menos. El primero logro del horario es comenzar el trabajo a la hora prevista…»[17].

PADRES:

— Mantén una entrevista con los profesores de tus hijos, al inicio del tercer trimestre, para enfocar debidamente las actuaciones a seguir.
— Cuida con más esmero el ambiente de casa, para facilitar el estudio de los hijos, evitando distraerles con actividades que es mejor dejar para los fines de semana.
— Evita agobiarles con una presión excesiva, al tiempo que estás más disponible para ayudarles. Puede ser conveniente, liberarles de algún que otro encargo, sobre todo si les supone una gran dedicación de tiempo.

NIÑOS:

— Mantén el horario de estudio realizado durante el curso, incidiendo en las asignaturas que necesiten más tiempo.
— Aprovecha muy bien las explicaciones de los profesores en clase, procurando estar lo más atento posible. Evita ver televisión (dibujos animados) antes de ir al colegio.
— Si lo ves necesario, pide a los profesores algunas explicaciones “extras”: en el recreo, durante el tiempo de la comida, etc. Los profesores suelen aceptar estas peticiones, cuando ven interés en los alumnos.

ADOLESCENTES:

— Si lo ves conveniente en alguna asignatura, estudia con amigos, sobre todo si existe un ambiente de estudio y de ayuda entre todos.
— Si hay alguna asignatura en la que te has «atragantado», habla con el profesor que la imparte, para que te oriente sobre cómo conseguir superarla: un examen de recuperación, exámenes para subir nota, un trabajo extra, etc.
— Evita hacer planes con amigos, si estos planes te quitan un excesivo tiempo de estudio. Resultaría contradictorio estudiar toda una tarde, para trasnochar el fin de semana.

CAMPAMENTOS Y ACTIVIDADES DE VERANO
«Un campamento en verano es un buen premio ganado»

Después de un curso de esfuerzo en el estudio, una buena actividad es la de asistir a uno de los muchos campamentos que se organizan en verano. Teniendo en cuenta que suelen durar, por término medio, entre 7 y 15 días, el asistir entre finales de junio y primeros de julio, no trastocará las vacaciones familiares.

El verano es un momento excelente para compartir juegos y experiencias con otros jóvenes de su edad, compaginando lo lúdico con lo formativo. Por eso, «cada vez son más las familias sensibles a la necesidad de arbitrar medios para que sus hijos puedan desarrollar proyectos de ocio y formación en compañía de otros adolescentes que comparten sus mismos valores. Un chico o una chica solos en un ambiente adverso es muy difícil que salga adelante sosteniendo unos valores que van contracorriente. Necesita ver otras personas de su edad que comparten sus mismos ideales.

»Por otra parte, un adolescente necesita modelos. Esa es la razón por la que los ídolos musicales, cinematográficos, deportivos, etc. le causan tanto impacto. Si en el club juvenil convive con monitores de conducta ejemplar, tendrá modelos vivos y próximos con los que sentirse identificado…

»La mayoría de las familias que participan en este tipo de asociaciones muestran un agradecimiento lógico al ser ayudadas de un modo altruista y los propios padres se implican en esa tareas de gran valor educativo. No te puedes cerrar en el reducido mundo de tu cónyuge e hijos sino que es preciso que colabores con otras familias en lograr

ámbitos donde tu hijo reciba formación y ayuda en un ambiente alegre y exigente»[18].

PADRES:

— Consigue información de los distintos campamentos que se organizan en el colegio, en los ayuntamientos, en los clubs juveniles, etc.
— Procura hacer entender a tus hijos que ir a un campamento es un premio que se merecen por el esfuerzo realizado durante el curso, no por las notas conseguidas (normalmente las notas reflejan el esfuerzo realizado, pero no siempre).
— En algunos clubs juveniles tienen vídeos donde se pueden ver todas las actividades que se hacen, por lo que puedes organizar una sesión en casa, invitando a algún monitor para que explique todo lo que te interese saber.

NIÑOS:

— Pon esfuerzo en la recta final de curso, a pesar del cansancio acumulado y el calor del inicio del verano. Ese esfuerzo final hará que el campamento sea más apreciado.
— Ahorra una pequeña parte de la paga para ayudar en los gastos del campamento.
— Para los más pequeños, y como paso previo para asistir a un campamento fuera de su ciudad, pueden asistir a algún campamento urbano organizado por su colegio.

ADOLESCENTES:

— Pregunta a compañeros y amigos por clubs juveniles, ayuntamientos, ONGs, etc., que organicen actividades de verano con una proyección solidaria, como campos de trabajo, ayuda a personas necesitadas, etc.
— Realiza pequeños trabajos con anterioridad, para conseguir algunas cantidades de dinero, y así contribuir a sufragar los gastos de la actividad.
— También el verano es una buena ocasión para mejorar un idioma extranjero, por lo que son muy aconsejables los campamentos de inglés (u otra lengua), que compaginan las actividades lúdicas con la práctica de ese idioma.

DESCANSO Y TIEMPO LIBRE

«En el periodo estival me divierto y descanso, pero no hago el ganso»

El tiempo libre que nos traen las vacaciones, es un buen momento para aprovecharlo en múltiples actividades, que además nos proporcionarán el descanso necesario para empezar con ganas el nuevo curso.

Y no solo durante las vacaciones, sino durante todo el año, hay que tener claro cómo aprovechar el tiempo libre y cómo divertirse de una forma sana y saludable. «Conseguir que el hijo no renuncie a ser él mismo, a tener personalidad propia, a actuar de acuerdo con sus ideas y principios a la hora de la diversión. Que sea capaz de rebelarse frente a la dictadura de las modas, de las mayorías ("todos lo hacen"), de la presión del grupo de "amigos" y de los intereses económicos de la industria del tiempo libre. Que se divierta

como él decida libremente, y no como otros le imponen.

»Proponer al hijo el reto de ser capaz de crearse, con sus verdaderos amigos, su propio ambiente de diversión: en horas razonables; en lugares adecuados; sin la obligación de consumir bebidas alcohólicas; con la posibilidad de conversar. Al principio puede estar solo; más adelante estará con otro que piense como él. Es una cuestión de empeño y perseverancia»[19].

PADRES:

— Sabiendo el lugar de vacaciones con tiempo suficiente, planifica un mínimo horario, para evitar el aburrimiento que supone empezar un nuevo día sin saber que vamos a hacer.
— Conocer la ciudad donde estéis, así como los alrededores, además de constituir una forma de entretenimiento, supondrá un excelente medio de enriquecimiento cultural para toda la familia.
— Prevé actividades deportivas, lecturas, juegos para todos, etc., sin olvidar las prácticas de piedad que se hacen normalmente en familia.

NIÑOS:

— A primera hora de la mañana, cuando se está más fresco y descansado, puedes emplear alrededor de una hora para hacer los deberes del *Cuaderno de verano* y demás tareas que han mandado en el colegio.
— Aprovecha algunos tiempos «muertos», en los que no hay planes familiares, para leer algún libro de aventuras, una biografía breve, etc.
— Escribe a los abuelos, tíos, primos, compañeros del colegio…, una postal siempre es bien recibida.

ADOLESCENTES:

— Aunque la mayor parte del tiempo estés con la familia, puedes hacer nuevas amistades en el lugar de veraneo.
— Fíjate un pequeño horario, para repasar inglés u otro idioma con material pensado para las vacaciones. Por supuesto que ese horario es algo más flexible y de menos rigor que el utilizado durante el curso.
— Aprende una nueva actividad, que además te servirá de sano entretenimiento: pescar, hacer fotografías de los parajes visitados (puedes preparar una presentación en *PowerPoint*), pintar, etc.

MODA Y CONSUMISMO
«Voy bien vestido y de las marcas me olvido»

Empezamos un nuevo curso escolar y es un buen momento de renovar el armario, teniendo en cuenta el «estirón» que habrán dado nuestros hijos, durante el periodo

veraniego. En estas compras, al igual que en el resto, no debemos olvidarnos de los criterios familiares: utilidad, economía y duración; por eso hay dejar a un lado la obsesión por la ropa de marca, sabiendo que la moda debe estar a nuestro servicio y no al revés.

«Los creadores de moda saben que los adolescentes necesitan manifestarse a través de lo que llevan puesto y lo aprovechan. Es un mercado seguro, justamente porque está siempre dispuesto a cambiar. El adolescente se apasiona por algo que está de moda con la misma facilidad con que lo abandona cuando deja de estarlo, para comprar otra cosa con la misma pasión y dejarla con idéntica facilidad. Los padres no se explican que ya no quiera ponerse ese jersey que tanto le gustaba y es que, aunque nos parezca contradictorio, la fidelidad a la moda exige ser tremendamente infiel…

»El gusto en el vestir también debe ser educado, no impuesto. El adolescente cree tener definido su gusto; sin embargo, ha de tener en cuenta que está madurando y que también en este aspecto debe formarse»[20].

PADRES:

— En primer lugar, los hijos deben tener el ejemplo de sus padres, utilizando la ropa apropiada para cada momento. Algunos trajes y vestidos se reservarán para momentos especiales.
— Resulta muy educativo, y también un medio de ahorro, que los hijos más pequeños utilicen las prendas que quedan pequeñas de los hermanos mayores.
— Compra varias prendas a la vez, para conseguir mayores descuentos. También es conveniente que tengas un listado de establecimientos, donde la relación calidad-precio sea adecuada.

NIÑOS:

— Al cambiarte de ropa en la tarde-noche, dobla y deja la que te quitas en el lugar previsto: percha, respaldo de una silla, etc.
— Durante el día usa zapatos, dejando las zapatillas para las actividades deportivas. Si a tu edad utilizas solo zapatillas a diario, los pies se deformarán.
— Si en el colegio algún compañero te dice que tienes algo «cutre», mientras él o ella lo tiene de marca, le das la enhorabuena y le pides una fotografía para tener un recuerdo de semejante proeza.

ADOLESCENTES

— La elegancia no tiene que ver con ir con ropa muy ajustada, sobre todo en las chicas, o con ropa rota y descosida, en el caso de los chicos. Tu personalidad no está en lo que utilizas, sino en lo que eres y en como actúas.
— Las gorras son muy apropiadas para protegerse del sol, pero si se utilizan con frecuencia, incluso en lugares cerrados, manifiesta una cierta dependencia de ellas.
— Compagina el ir solo (o con amigos a comprar) y el ir acompañado por alguno de tus padres, teniendo presente lo que mejor se adapta a tu edad, estatura, etc., algo en lo que las madres suelen ser expertas.

DEPORTE
«Hacer deporte a la semana facilita una vida sana»

Tanto para personas mayores, como para jóvenes y niños, la realización de una actividad deportiva —adecuada a la edad de cada uno— facilita una mejor calidad de vida, por eso desde la familia se debe propiciar esta práctica. Será, qué duda cabe, un excelente medio de disfrutar conjuntamente padres e hijos.

Además de mantener un buen tono físico, el deporte facilita la consecución de valores de muy variado tipo. Por cierto, aprovecho la ocasión para atribuir a su verdadero autor una frase muy conocida. Cuenta Conrado Durantez que «con ocasión de los Juegos de Londres (1908), nació la simbólica frase olímpica. "En los Juegos Olímpicos, lo importante no es vencer, sino participar", que hoy día, como uno de los lemas olímpicos, es equivocadamente atribuida a Coubertin, siendo en realidad el creador de la misma el Arzobispo de Pensilvania, que la pronunció durante una solemne función religiosa desarrollada en la Catedral de San Pablo durante la cual dirigió a los atletas participantes un sermón evaluado por Coubertin como de "altos vuelos filosóficos" debido a la profundidad de su contenido. La atribución de la frase a Coubertin ha sido debido a que este la utilizó en numerosas ocasiones en sus intervenciones, al formar parte de su entendimiento del deporte al que considera un instrumento inestimable para enseñar al hombre a luchar en la vida, siendo de alabar y premiar al que gana, pero también de respetar y admirar al que lucha noblemente por la victoria»[21].

PADRES:

— Para Reyes y cumpleaños, regala prendas y útiles deportivos, tanto para tus hijos como para ti mismo/a.
— Entérate de los horarios y prácticas deportivas ofertadas en el polideportivo más cercano al hogar familiar. Puede merecer la pena apuntarte.
— Participa en las actividades deportivas organizadas en el colegio de tus hijos. Además de hacer deporte, es una excelente ocasión de relacionarte con los padres de los compañeros de tus hijos.

NIÑOS:

— Apúntate en alguna actividad deportiva extraescolar, de acuerdo a tus gustos y a tus capacidades físicas.
— Realiza con alguna frecuencia una excursión familiar, disfrutando días antes con su preparación: conseguir un mapa de la zona, recorrido a realizar, horario, etc.
— Entiende que en el deporte, lo importante no es el resultado de la competición, sino el beneficio personal y social que consigues.

ADOLESCENTES:

— En los fines de semana, no puede faltar una actividad deportiva, competitiva o no, la cual servirá para potenciar tus relaciones de amistad con tus amigos.

— Llévate a tus hermanos más pequeños a un parque cercano, para jugar con ellos al fútbol, tirar a canasta, etc., enseñándoles como mejorar sus habilidades.
— Después de la práctica deportiva, dúchate para mantener el cuerpo tonificado y en forma, además de cuidar tu higiene corporal.

BUEN HUMOR

«Empezar el año con buen humor es una buena forma de manifestar amor»

El buen humor, integrado en la personalidad de cada uno, es un magnífico ingrediente que facilita el trato, tanto en la vida familiar, como en el resto de relaciones interpersonales.

La alegría da consistencia y fundamenta el buen humor de la persona, y para eso se requiere que sepamos cultivarla. «La alegría es como una criatura frágil con la que todos queremos vivir, pues todos quisiéramos ser alegres, pero es una criatura huidiza. Hace falta energía, grandeza de ánimo y finura de espíritu para poseerla, para hacer de la vida algo más que un producto a granel envuelto en una triste monotonía. Nunca poseeremos la alegría por entero, pero debemos apostar decididamente por ella, porque es una exigencia de nuestra condición de hombres.

»El temperamento alegre, como la capacidad de ilusionarse, o la de sintonizar con las alegrías de los demás, son en buena parte conquistas personales que hay que lograr con esfuerzo. Debemos hacer todo lo posible para acostumbrar a los ojos a la luz que hay en cada momento de nuestra vida»[22].

PADRES:
— Evita gestos serios y malhumorados, deja las preocupaciones en el trabajo. El verte sonreír hará la vida más agradable a los que te rodean, especialmente a tu familia.
— Al elegir los programas de televisión que se verán en familia, incluye algunos que faciliten la risa. El reír juntos es la mejor terapia contra las preocupaciones.
— Ante noticias desagradables, saca consecuencias positivas, dando razones de su sentido.

NIÑOS:
— Cuenta en la sobremesa el último chiste que has oído en el colegio (antes, tus padres te habrán enseñado que hay chistes que de graciosos tienen poco)
— Al enfadarte por algún motivo, mírate en un espejo para comprobar qué mal estás con el rostro serio.
— Cuenta en casa algunas anécdotas divertidas. Por lo menos un par de ellas a la semana.

ADOLESCENTES:
— A los amigos que están tristes y cariacontecidos, atiéndeles con la mejor de tus

sonrisas.
— Selecciona del periódico, revistas, Internet, etc., noticias divertidas y erratas simpáticas, para contarlas en la tertulia familiar.
— Prepara algunas bromas sencillas, para el regocijo de todos, especialmente de los que las reciban.

COMPARTIR
«Si aprendes a compartir, tu vida será mucho más feliz»

Nunca se alcanzará la felicidad, si no se vive la generosidad, por eso resulta imprescindible que los padres enseñen a sus hijos a ser generosos y a compartir con los demás, primero en lo material, para que más adelante lo sean con su tiempo y su propia entrega personal.

El enseñar a compartir se aprende en la familia, por eso resulta muy aleccionador el ejemplo que transmiten las familias, sean numerosos o no, de su ejemplo cotidiano repleto de pequeños detalles que se aprecian a simple vista. «Me pregunto si para nosotros tener hijos es una aventura real. Nuestra familia numerosa es en sí una novela. Y es también un rechazo de los convencionalismos que otros eligen para sí. Es una aventura que nosotros damos por supuesta, aunque en ocasiones quisiéramos dejarla a un lado.

»Recuerdo que, recientemente, un amigo me decía por teléfono que Gordon vivía todas sus fantasías para sí mismo. Cuando le pregunté qué quería decir, me contestó que Gordon tenía una familia numerosa, carecía de trabajo y no le preocupaba que se supiera y que, sin embargo, podía abrir su corazón agresivamente divertido a las personas que se lo merecían. Me dijo que él no tenía más remedio que envidiar nuestra alegría. Y añadió que siempre nos había visto a nosotros como eso, como una entidad, un conjunto peculiar, sorprendente, sin convencionalismos y, sin embargo cohesionado y con un patrón reconocible de conducta. Es muy difícil imaginar el efecto que, en cuanto familia, se puede ejercer sobre los demás, porque una ve a los niños como un bloque, pero a sí misma y al marido como dos identidades diferentes. Pero, por supuesto, los otros, los que nos ven desde fuera, no ven tal distinción de entidades. Ellos solo ven a “los Gillick” como una sola cosa, como un fenómeno, bueno o malo, agradable o del que hay que huir»[23].

PADRES:
— Estate disponible para prestar ayuda a los vecinos, siempre que soliciten tu colaboración.
— Dedica el tiempo necesario a familiares o amigos, cuando te llamen por teléfono.
— Colabora con alguna ONG, institución benéfica o Cáritas parroquial, por lo menos con alguna ayuda material.

NIÑOS:

— Deja a los compañeros de colegio: tebeos, libros de lectura, etc., sobre todo si sus padres no pueden comprárselos.
— Da a alguna ONG los juguetes que no utilizas con regularidad, procurando dejarlos en buen estado.
— Dedica algo de tiempo a ayudar a compañeros que tienen más dificultad en hacer la tarea, comprender una lección, etc.

ADOLESCENTES:

— Atiende al amigo que llama para desahogarse ante un problema o dificultad que se le ha presentado.
— Dedica tiempo a tus hermanos pequeños, sabiendo que de esta forma colaboras con tus padres en la tarea educativa familiar.
— Durante el verano, atiende durante unos días, algún campo de trabajo, labor asistencial, actividad de voluntariado, etc.

DÍA DEL PADRE
«El mejor regalo a papá es quererle cada día más»

El cariño a los padres no está sujeto a fechas determinadas, pues es algo que se vive día a día. Pero bien es verdad, que el mes de marzo es un bonito toque de atención, con la festividad de San José (19 de marzo), en la que se celebra el día del padre.

Resulta emocionante el recuerdo de Jean-Dominique Bauby de la celebración del día del padre, estando hospitalizado por el grave accidente cardio-vascular que le dejo completamente paralizado. «Hecho un ovillo en la silla de ruedas que su madre empuja a lo largo de los pasillos del hospital, observo a mis hijos a hurtadillas. Si bien yo me he convertido en un padre un tanto zombi, Théophile y Céleste son muy reales, revoltosos y protestones, y no me canso de verlos caminar, simplemente caminar, a mi lado ocultando con aire decidido la desazón que encorva sus pequeños hombros.

»Con pañuelitos de papel, Théophile, sin dejar de andar, enjuga los hilillos de saliva que se derraman entre mis labios cerrados. Su gesto es furtivo, tierno y temeroso a un tiempo, como si se hallara frente a un animal de reacciones imprevisibles. Cuando disminuimos la marcha, Céleste oculta mi cabeza entre sus brazos desnudos, cubre mi frente de sonoros besos y repite: “Es mi papá, es mi papá”, como si fuese un encantamiento. Se celebra el día del Padre. Hasta que sobrevino mi accidente, no sentíamos la necesidad de incluir esa cita forzada en nuestro calendario afectivo, pero hoy pasamos juntos todo ese día simbólico a fin de atestiguar, sin duda, que es un esbozo, una sombra, una brizna de que papá sigue siendo un papá. Me siento dividido entre la alegría de verlos vivir, moverse, reír o llorar por espacio de unas horas y el temor de que el espectáculo de tantas miserias, empezando por la mía, no sea la distracción ideal para un chico de diez años y su hermanita de ocho, aunque hayamos tomado en

familia la sabia decisión de no edulcorar nada»[24] (24)

PADRES:
— Procura vivir las fiestas con algún detalle especial (comida, excursión, etc.), y en el caso de San José, resaltando su buen hacer como padre y esposo.
— Visita o, en su caso, ten un detalle con los abuelos, pues nadie como ellos encarnan el goce de la paternidad.
— Déjate sorprender con agradecimiento, con los detalles de cariño que recibas por parte de tu esposa, hijos, padres, etc.

NIÑOS:
— Prepara un pequeño detalle a papá, lo mejor es algo hecho por ti: un dibujo, una poesía, una caricatura, etc.
— Ayuda a mamá en la preparación de alguna comida que le gusté especialmente a papá.
— El mejor regalo será siempre demostrarle que le quieres, portándote lo mejor posible y pidiendo perdón cuando hagas algo indebido.

ADOLESCENTES:
— Da un pequeño regalo a papá, sabiendo que lo importante no es su coste material. Pregunta a mamá qué necesita: calcetines, crema de afeitar, una corbata, etc.
— Propicia en la tertulia de sobremesa, preguntas a papá, para que cuente anécdotas y sucesos de su juventud.
— Aprovecha para tener alguna conversación con papá, comiendo en un *burger*, tomando un refresco en una cafetería, etc.

SINCERIDAD Y VERACIDAD
«Nadie dudará de lo que digas, si la sinceridad cuidas»

Una persona que es sincera en lo que dice y en lo que hace, transmite a su alrededor una grata compañía, pues la veracidad facilita la relación interpersonal, siendo garantía de armoniosa convivencia.

«Veracidad es apertura, compartir, autenticidad vital sin disimulos de la realidad, venciendo si fuera el caso la resistencia a mostrarla. Es, en el fondo, atreverse a ser lo que se es, sin miedos. La actitud de respeto a la verdad, básica para la felicidad y para la vida de convivencia tiene una oportunidad de aprendizaje privilegiado en la familia.

»Además, como acertadamente argumenta Newman en su *Gramática del asentimiento*, conocer una verdad y conocer qué es una verdad genera certeza, seguridad, confianza: "esta es una característica esencial de la certeza sobre cualquier asunto: estar realmente seguros de que esa certeza durará, pero también estar seguros de que, aunque fallase, la cosa misma de la que tenemos certeza, sea la que sea, permanecerá exactamente como

es, verdadera e irreversible”»[25].

Padres:
— Cumple lo que hayas prometido o dicho a los hijos. Si por alguna imposibilidad esto no fuera posible, explícales esas razones, disculpándote ante ellos.
— Atiende las llamadas telefónicas, evitando utilizar el usual: «di que no estoy», aunque sea el amigo plomo o la pesada tía del pueblo.
— Destierra la hipocresía con las personas, tu trato debe ser siempre correcto, aunque haya personas con las que simpatices menos.

Niños:
— Al llegar del colegio, enseña enseguida los exámenes, notas en la agenda, etc., sobre todo si no son todo lo buenas que deberían ser.
— Si has causado un desperfecto por una travesura, dilo cuanto antes. Aunque sufras una reprimenda, te sentirás mucho mejor y tu sinceridad será muy valorada.
— En el colegio, no hagas trampas en los juegos, lo cual propiciará un mejor ambiente de compañerismo.

Adolescentes:
— Cuando tengas alguna preocupación, habla con confianza con papá o mamá, pues nadie mejor que ellos para ayudarte. Decir: «no me pasa nada», no es de gran utilidad.
— Es conveniente que expreses lo que sientes, de forma ordenada y a las personas adecuadas. Las personas nos expresamos a través de los sentimientos, por eso interesa conocernos y que nos conozcan.
— Si tienes algún amigo que suele mentir, tu amistad te llevará a ayudarle a cambiar de comportamiento, pues de no hacerlo su vida será una triste mentira.

AUTORIDAD EN LA FAMILIA
«Mandar y obedecer no son tan difíciles de hacer»

La autoridad en la familia es imprescindible para la consecución de los fines educativos en los hijos. Para ejercer la autoridad se necesita prestigio, que se gana con cariño, dedicación y entrega a los demás.

Además, la autoridad es compartida por los padres, y es ejercida al servicio de los hijos. Resulta elocuente la anécdota relatada por el conocido actor Bill Cosby: «Solamente una vez he cometido el gran error de dar permiso. Uno de mis hijos me preguntó:
— Papá, ¿puedo salir a jugar?
— Pues claro —contesté yo—. No ve por qué no.
— Esa fue la última vez que no vi por qué no. Al poco rato, entró mi esposa y quiso saber:

— ¿Has dejado tú salir al crío ese?
— Sí —admití.
— Bueno, pues la próxima vez, pregúntame a mí primero. ¡Estaba castigado!

A partir de aquel día, me he mantenido siempre en mi lugar, y cada vez que un niño empieza a preguntar: "Papá, ¿puedo…?", aunque este sea mi nombre, mi respuesta invariable es: "¿Qué dice tu madre?"

Y aunque el niño, o la niña, me aseguré que tiene permiso, yo sigo diciendo:

— Muy bien. Pues tráeme una nota de tu madre. No hace falta que esté legalizada ante notario, bastará con la firma y la fecha»[26].

PADRES:

— Ten definido el estilo educativo de la familia, en el que se incluyen los aspectos que se quieren vivir.
— Nunca tomes una decisión que afecte a tu hijo de forma precipitada y sin consultar con el otro cónyuge.
— Mantén la decisión tomada en toda su integridad, a no ser que la prudencia aconseje su modificación. Por ejemplo, si acuerdas un pequeño castigo educativo, sirve de poco si al final solo se cumple a medias.

NIÑOS:

— Ten claro que las personas que más te exigen son las que más te quieren, y sin lugar a dudas son tus padres.
— Obedece sin poner mala cara cuando mamá o papá te manden hacer algo, sobre todo si tu obligación: recoger los juguetes, ordenar tu habitación, etc.
— No protestes ante las indicaciones que te hagan, diciendo que eso es obligación de tu hermano. Tampoco debes pedir regalos por obedecer, la vida familiar depende del esfuerzo de todos.

ADOLESCENTES:

— Colabora con tu opinión sobre las normas y horarios a seguir en familia, aceptando gustosamente las decisiones que tomen tus padres.
— Consulta con tus padres si, excepcionalmente, en algún momento puedes saltarte una norma. Por ejemplo: venir a casa más tarde por el cumpleaños de un amigo.
— Explica a aquellos amigos que te dicen: «mis padres me permiten todo», que en esta vida todos debemos sujetarnos a una mínima normativa de convivencia, que aúna cariño y exigencia. Quien no exige no ama.

PERSONALIDAD
«No me dejo llevar por la moda cuando esta me incomoda»

Cada temporada suele tener su propio vestuario, series de televisión, formas de hablar,

etc. A veces su influencia es tan fuerte que marcan una época con elementos distintivos: tatuajes, piercings… Los padres deben ayudar a sus hijos a forjar su propia personalidad, sin dejarse arrastrar por la moda del momento.

Formar auténticas personas es la tarea más importante de los padres, por eso la familia ayuda mucho a la personalidad de cada uno. «El camino hacia la civilización del amor lo compone, pues, la familia, si en efecto luchamos para que sea lo que es, si en su seno nos esforzamos por forjar auténticas personas: principios y términos de amor, con personalidad singular, irrepetible.

»Así lo expone Ernesto Juliá: "Ninguna realidad como la familia más reacia al igualitarismo, a la uniformidad; más rica en su diversidad y en su variedad; mejor defensora de la persona y de la personalidad del hombre. Cada familia es irrepetible. En ella se engendra la vida y la muerte. En ella se aprende a amar, a vivir la libertad. Siempre es nueva sin dejar de ser ancestral; siempre parece que está a punto de cumplir su función en este juego del mundo, y la sonrisa de un padre ante su hijo recién nacido vuelve a darle vida"»[27].

PADRES:

— Reduce la excesiva influencia que pueden tener en tus hijos ciertos ejemplos televisivos, desde anuncios hasta series.
— No des importancia a las marcas en las prendas de vestir. El uniforme colegial evita esos problemas.
— Transmite a tus hijos el plan educativo familiar, en el cual no encajan ciertas formas de vestir y de comportarse.

NIÑOS:

— Utiliza las prendas y libros usados anteriormente por tus hermanos mayores, contribuyendo eficazmente a la economía familiar.
— Al hacer deporte, sé original e innovador. Por ejemplo, no es necesario hacer los mismos gestos que realizan algunos futbolistas al marcar un gol.
— Entabla una batalla contra los caprichos. No pidas a mamá que te compre la última chocolatina o golosina que ha salido al mercado.

ADOLESCENTES:

— Cuida la ropa que usas, también los libros y demás objetos, para que puedan ser utilizados por tus hermanos más pequeños, o, en su caso, por personas que les pueda hacer falta.
— No te fijes en la marca, sino en la utilidad de lo que vas a comprar. La relación calidad-precio es el mejor indicador a la hora de hacer una compra.
— Al hablar, procura no usar las expresiones y muletillas del momento, utilizadas por la mayoría. Resulta muy alienante oír las mismas expresiones y el mismo tono de voz.

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

«Varones y mujeres iguales somos y estamos, y en la diferencia nos respetamos»

La educación de la sexualidad y la afectividad, deben ir juntas en el proceso educativo. El lugar más adecuado para conseguir esa integración es el ámbito familiar, donde el modelo de padre y de madre, configuran en el hijo su identidad sexual y el respeto al otro género.

El secreto del amor radica en la entrega, con la consiguiente unión de la sexualidad y la afectividad. «Por tanto, el amor adulto es el amor de entrega. Aquí ya no cuenta el yo, sino el tú. Ya no se busca la felicidad personal, sino la del amado, en cuanto que la alegría está en entregarse uno mismo al otro, en perderse a uno mismo para reencontrarse en el otro, pues el ser humano se realiza en plenitud justamente en el acto de entrega.

»En efecto, cuando se quiere de veras a alguien, ¿no se desea entregarle algo? Si se trata de amor total, en vez de regalarle algo, se regala uno mismo. Además —y este quizás es uno de los grandes secretos del amor—, se descubre que la propia felicidad solo se obtiene cuando uno deja de buscarla directamente para sí mismo y, en cambio, se las ingenia para donarla al otro (el desplazamiento del baricentro del yo al tú…). En caso contrario, tanto le angustiaría su búsqueda directa y afanosa, usando a los demás como meros instrumentos, que le harían infeliz»[28].

PADRES:

— Con la frecuencia conveniente y según su edad, habla a tus hijos de la sexualidad, enmarcando la conversación dentro del amor humano y la afectividad.
— Facilita a tus hijos el cuidado de su intimidad: en el baño, al cambiarse de ropa, etc. El pudor se debe vivir desde temprana edad, y en cuanto sea posible (según su edad), los hijos y las hijas deben estar en habitaciones separadas.
— Forma a tus hijos en el uso de la televisión, pues hay determinados programas que reducen a la persona a un mero objeto de placer. No se trata de prohibir, sino de formar, por eso, en alguna ocasión puede ser aconsejable ver una determinada película juntos, para hacerle ver lo desagradable del lenguaje utilizado, así como las imágenes mostradas, al tiempo de preguntarle los sentimientos que le producen. Antes habrás seleccionado la película, según la edad de tu hijo.

NIÑOS:

— Pregunta a mamá y a papá todo lo que hayas oído en el colegio, en la televisión o en la calle, sobre la sexualidad. Nadie mejor que ellos para explicarte con detalle todo lo que quieras saber.
— A partir de los 6 o 7 años, te puedes duchar o bañar solo, sin que mamá tenga que enjabonarte y secarte.
— En el vestuario del colegio, al cambiarte para hacer deporte, lo harás con discreción, sin hacer o decir tonterías a los demás, ni gastar bromas de mal gusto.

ADOLESCENTES:

— Confía en tus padres para contarles tus dudas, pedirles consejo o solicitar su ayuda en todo lo que necesites. Su experiencia está a tu disposición, y además el amor que te tienen, será la mejor ayuda.
— Si tienes novia o te sientes atraído por alguna chica, la mejor muestra de cariño, es respetarla en todos los sentidos. En el caso contrario, debes hacerte respetar, haciéndole ver que el verdadero amor no se manosea.
— Resulta muy conveniente que hables con tu hermano pequeño, pues tanto lo que le digas como el ejemplo que le transmitas, será para él una valiosa ayuda.

AFICIONES Y *HOBBIES*

«Practicar aficiones es fuente de satisfacciones»

Dicen los especialistas de la salud que el practicar aficiones y tener *hobbies* aporta numerosos efectos positivos a la persona, desde el facilitar el descanso, desconectando de los quehaceres diarios, hasta el enriquecimiento personal. Muchas aficiones se despiertan en el seno familiar.

Y entre nuestras aficiones no puede faltar la de tener siempre a mano un libro, como nos recomienda Daniel Pennac, profesor de literatura: «Es la autorización que nos concedemos para coger cualquier volumen de nuestra biblioteca, abrirlo por cualquier lugar y sumirnos en él un momento porque solo disponemos precisamente de ese momento. Algunos libros se prestan mejor que otros a ser hojeados, por componerse de textos breves y separados: las obras completas de Alphonse Allais o de Woody Allen, las novelas cortas de Kafka o de Saki, los *Papiers collés* de Georges Perros, aquel buen viejo de La Rochefoucauld, y la mayoría de los poetas…

»Dicho esto, se puede abrir a Proust, a Shakespeare o la *Correspondencia* de Raymond Chandler por cualquier parte, hojear aquí y allá, sin correr el menor riesgo de sentirse decepcionado.

»Cuando no se dispone ni del tiempo ni de los medios para regalarse con una semana en Venecia, ¿por qué negarse el derecho a pasar allí cinco minutos?»[29].

PADRES:

— Cultiva en tus hijos el interés por alguna afición, aprovechando los regalos de cumpleaños, fiesta de Reyes, etc.
— Compagina las aficiones que piensas más adecuadas para tus hijos, con el gusto personal de cada uno. Una afición impuesta sirve para poco. También hay que hacer ver a los hijos que para tener una afición no hace faltar gastarse un dineral.
— Aunque cada hijo tenga una afición más personal, en general, hay que fomentar en los hijos: la lectura, alguna práctica deportiva, escuchar buena música, etc.

NIÑOS:

— Apúntate a alguna actividad extraescolar de las que oferta el colegio, bien en el

horario del tiempo de comedor, bien al acabar las clases. Normalmente la oferta suele ser amplia. También hay clubs juveniles con actividades de todo tipo.
— No puede faltar la afición por la lectura, fuente de grandes satisfacciones. En los cumpleaños y santos, pide como regalo algún libro. Solicita al profesor de Lengua que te facilite una lista de buenos libros.
— Procura que la afición se mantenga en el tiempo. Sería absurdo apuntarse a judo, comprando todo el material, y a los dos meses dejarlo.

ADOLESCENTES:
— Ten aficiones que faciliten la relación con amigos, bien por la propia afición o bien porque es compartida por más personas. Un *hobby* que aislase de los demás, tiene poco sentido.
— Dedica un tiempo a la semana a cultivar esa afición, compaginándola convenientemente con los estudios que estés haciendo y con el resto de obligaciones.
— En la tertulia familiar, transmite y comenta progresos, anécdotas o comentarios que tengan que ver con esa afición. Una afición es más atractiva, cuando hacemos que los demás disfruten de ella.

PACIENCIA
«La persona paciente siempre está sonriente»

En la actual sociedad, donde la prisa y la precipitación nos rodean, la paciencia es apreciada todavía más. Una persona paciente aporta la paz y la serenidad, que se necesitan en todo momento. Paciencia no es resignación pasiva, sino que implica comprensión con los demás, lo cual facilitará su mejora personal.

Necesitamos motivaciones para nuestra vida y el amor genera esas motivaciones. «El amor te inspirará para transformarte en una persona paciente. Cuando decides ser paciente, respondes de forma positiva frente a una situación negativa. Eres lento para el enfado. Decides guardar la compostura en lugar de irritarte con facilidad. En vez de ser impaciente y exigente, el amor te ayuda a calmarte y a comenzar a demostrar misericordia con los que te rodean. La paciencia trae tranquilidad ante las tormentas externas.

»A nadie le gusta estar cerca de una persona impaciente. Hace que reacciones exageradamente, con enfado, insensatez y de manera lamentable… Por el contrario la paciencia para en seco cualquier controversia. Más que morderte el labio, más que taparte la boca con la mano, la paciencia es un suspiro profundo. Despeja el ambiente»[30].

PADRES:
— Sé consciente que en el proceso educativo de cada hijo tiene su propio ritmo de avance, por lo que debes evitar nerviosismos innecesarios.

— En las comidas en familia, nadie empezará a comer, hasta estar todos sentados a la mesa.
— Ante sucesos inesperados no pierdas la calma, sabiendo poner los medios necesarios para afrontarlos. Ten clara la diferencia entre lo urgente (lo que hay que hacer en el momento) de lo importante (antes de actuar, hay que pensar con serenidad).

NIÑOS:
— Si durante la tertulia de sobremesa, otro miembro de la familia está contando cosas, espera que termine de hablar, para contar lo sucedido ese día en el colegio.
— Cuando se produzca la entrega de golosinas por el cumpleaños de un compañero, no acudas en masa para recogerlas, sino espera tranquilamente en tu sitio para recibirlas al final.
— Antes de ponerte a jugar, acaba los deberes y el estudio de ese día. En alguna ocasión tendrás que repetir alguna tarea, si has detectado que estaba mal hecha y de forma precipitada.

ADOLESCENTES:
— Escucha con atención a las personas que te hablan, sean los padres, amigos o profesores. Cuanta más atención pongas, mejor te enterarás y más eficaz serás; además, así comprenderás mejor sus actuaciones.
— Sé constante en tus quehaceres, sabiendo esperar el logro de esa constancia, sea en el resultado de tu estudio o en tu mejora personal.
— Soporta con buena cara, el día en el que parece que todo te sale mal. No te quejes del frío en invierno y del calor en verano, ya que esas temperaturas son las propias de cada estación. Resulta descorazonador estas con personas que se quejan a todas horas.

AUDACIA Y MAGNANIMIDAD

«Con audacia y magnanimidad muchas cosas grandes harás»

Una persona de espíritu ramplón y raquítico nunca emprenderá grandes empresas, por eso necesitamos cultivar la magnanimidad acompañada de la audacia. Detrás de ideales grandes y ambiciones nobles, hay personas que no piensan en sí mismas, sino en el bien de los demás.

Es en el ámbito familiar donde se empieza a inculcar en los hijos estos valores tan apreciados. «Sobre la grandeza de ánimo, María Isabel resume: Siempre nos animaron a hacer cosas grandes, a no quedarnos en cositas, a no amilanarnos frente a las posibles dificultades u obstáculos que se presentasen en la vida, a no adocenarnos. Esto no quiere decir que nos animasen a hacer cosas excepcionales y mucho menos a llamar la atención o a ser pretenciosos. Por consiguiente, nos animaban a practicar la virtud de la magnanimidad y no la vanidad. Mis padres eran muy realistas y ponderados. Se daban cuenta de los riesgos humanos de algunas de nuestras decisiones. Sin embargo, tenían

una total confianza en Dios y nos animaron a no ser apocados, a emprender no solo lo fácil o lo seguro. La confianza que depositaron siempre en nosotros fue un acicate de impresionante eficacia para crecernos frente a las dificultades»[31].

PADRES:
— Ayuda a tus hijos a descubrir las necesidades de otras personas, sin juzgar su situación. Para hacer el bien no se necesita hacer una biografía de las personas.
— Visita con frecuencia a los abuelos, máxime si están algo enfermos, ayudándoles en lo que precisen. Muchas veces lo que más necesitan es vuestra compañía.
— Enseña a tus hijos a no tener respetos humanos, en lo que se refiere a su vida de piedad. Que no se avergüencen de ser cristianos.

NIÑOS:
— En el colegio procura llevarte bien con todos los compañeros, defendiendo a los más débiles cuando lo necesiten.
— Acepta las correcciones que te hagan, por parte de tus padres, profesores o algún hermano mayor. Una corrección bien hecha y bien recibida, te servirá para toda la vida.
— Colabora en el colegio en alguna actividad de la que se puedan beneficiar los demás, por ejemplo: grupo de teatro, coro, etc., de esta forma lo que hagas servirá para el disfrute de otras personas.

ADOLESCENTES:
— Perdona a los amigos con prontitud y sin rencor. En esta vida, todos nos equivocamos y hacemos cosas mal; por eso, una mano tendida es la mejor ayuda para rectificar.
— Esfuérzate por mejorar tu carácter, corrigiendo reacciones bruscas que pudieran herir o molestar a los demás.
— Procura dejar alguna salida airosa a los demás, cuando preveas que van a quedar mal por su comportamiento. No digas siempre la última palabra.

LEALTAD
«Si eres leal con los demás, muchos amigos tendrás»

Para que una persona viva la lealtad, primero tiene que ser leal con sus convicciones más profundas, lo cual le llevará a serlo con su familia, con sus amigos, con sus compañeros de colegio o de trabajo, etc. Otras manifestaciones de la lealtad, se refieren a las instituciones, a la sociedad, a la nación, etc.

No faltan ejemplos de personas que han hecho de la lealtad su seña de identidad, como el caso de Nelson Mandela hacia su país, Sudáfrica. «Hay que reconocerle valor a Mandela. Las inquietudes, seudoengaños, racionalizaciones, juegos malabares en los que tantos directivos y políticos incurren, muchos de ellos inconscientemente, él los

interroga y sacude fuerte. Vivir es elegir, y elegir no deja de ser priorizar. En el cúmulo de valores, ideas y realidades que le reclaman, en un momento crucial de su vida pone a su país en primer lugar…

»El que se pregunta si miramientos y fingimientos falsos —tiendo a desconfiar de los que publican a los cuatro vientos los sacrificios contraídos—, el que se enfrenta cara a cara con su duda existencial, arropa su respuesta de una cierta legitimidad personal. "Me pasé la noche dándole vueltas sobre si mi elección había sido correcta y justa. No tenía dudas de qué era lo mejor para todos. No quiero decir que la lucha por la libertad de tu pueblo sea de un valor moral superior a cuidar de tu familia, simplemente son cometidos diferentes"»[32].

PADRES:

— El mejor ejemplo de lealtad será el que vivas en tu matrimonio y con el resto de la familia, esmerándote en todo lo que concierne a las personas, desde el trato diario, hasta el tener presente aniversarios, cumpleaños, santos, etc.
— Al hablar de los amigos, vecinos o compañeros de trabajo, hazlo en un tono positivo, sin hacer comentarios desagradables, aunque hayan tenido alguna actuación poco afortunada.
— No desveles secretos profesionales que pertenezcan exclusivamente al ámbito de tu trabajo. La lealtad que queda en mera apariencia está muy lejos de su verdadero sentido.

NIÑOS:

— En lo material, esfuérzate en cumplir las normas familiares. También pon esfuerzo en realizar las obligaciones diarias, lo cual redundará en beneficio de todos.
— Llama a los compañeros del colegio por sus nombres, o por el apelativo con el que quieren ser llamados, nunca les pongas motes o les insultes hirientemente.
— En las competiciones deportivas, apoya a todos los compañeros, sobre todo a los que sean menos habilidosos o tengan menos condiciones físicas. Felicita a los rivales, tanto en la victoria como en la derrota.

ADOLESCENTES:

— Guarda las confidencias personales que te hagan tus amigos, actuando con suma discreción cuando hables de ellos con otros amigos.
— No permitas que hablen mal de tus amigos, sobre todo cuando no están presentes. Si la conversación gira en torno a un hecho puntual, indica que hay que esperar a que esté presente esa persona para dar su versión.
— Trata con respeto a los profesores, evitando ponerles motes ofensivos. Si en alguna ocasión no estás de acuerdo con su proceder, díselo a la cara, argumentando tus razones.

«Cultivar los buenos sentimientos es clave para un buen comportamiento»

Educar los sentimientos constituye un objetivo fundamental en la tarea educadora de los padres, ya que les corresponde a ellos prestar una especial atención al desarrollo afectivo de sus hijos. Los hijos deben aprender a disfrutar haciendo el bien y a sentir disgusto haciendo el mal.

La escritora inglesa Jane Austen, en una de sus conocidas novelas, nos muestra la diferencia de vivir los sentimientos las dos hermanas protagonistas, una de las cuales es dominada por estos, lo que le supone continuos cambios de ánimo y una vida un tanto infeliz. «Los sentimientos de Marianne no se detuvieron allí. Le parecía que la fría insolencia del comportamiento general de la señora Ferrars hacia su hermana vaticinaba para Elinor esa clase de obstáculos y aflicciones que su propio corazón herido le había enseñado a temer; y apremiada por el fuerte impulso de su propio sensibilidad y afecto, después de algunos momentos se acercó a la silla de su hermana y, echándole un brazo al cuello y acercando su mejilla a la de ella, le dijo en voz baja pero urgente:

Querida, querida Elinor, no les hagas caso. No dejes que a ti te hagan infeliz.

No pudo decir más; agobiada, ocultó el rostro en un hombro de Elinor y estalló en llanto. Todos se dieron cuenta, y casi todos se preocuparon»[33].

PADRES:

— Ayuda a cada hijo a conocerse a sí mismo. No basta que los demás sepan cómo es, él mismo debe conocer cómo es.
— Felicita personalmente a cada uno por las buenas acciones realizadas, implicando en esta felicitación a toda la familia.
— Trata a cada hijo con la atención, tiempo y disponibilidad que necesita. Los padres quieren a todos sus hijos, pero cada uno tiene distintas necesidades y los padres deben saberlo.

NIÑOS:

— Al sentirte enfadado por cualquier motivo, ponte enfrente de un espejo y comprueba la mala cara que tienes, por lo que interesa quitarte cuanto antes ese enfado.
— Alégrate por las notas académicas conseguidas, pero sobre todo por portarte bien, ayudando también a los demás a portarse bien.
— Afronta cada día con optimismo, sabiendo que si algo sale mal no pasa nada, la próxima vez saldrá mejor.

ADOLESCENTES:

— Expresa con palabras lo que sientes, aunque te parezca ridículo o que es imposible hacerlo.
— Reconoce los sentimientos de los demás, sensibilizándote con sus mensajes emocionales. Trata a los demás como te gustaría que te tratasen a ti.
— No te autocompadezcas por lo que te sucede, lo que te hace feliz o desgraciado no son las cosas que te pasan, sino la forma en que las asumes.

RELACIÓN CON LOS VECINOS

«Buenos vecinos tendrás, si mantienes con ellos una relación cordial»

Las relaciones con los vecinos facilita a la familia una natural apertura a los demás, por eso el trato debe ser grato y afectuoso. Además, en muchos casos deberemos recurrir a ellos para solucionar pequeños problemillas caseros, y, a veces, problemas de urgente solución, de la misma forma que ellos recurrirán a nosotros.

Los detalles de cortesía serán continuos: saludar al encontrase, despedirse al marcharse, ceder el paso al entrar o salir del edificio, del ascensor, etc. La buena vecindad llevará a realizar alguna visita que otra, de acuerdo al grado de relación existente. «Saber recibir implica mantener una interesante y animada conversación en la que todos puedan participar, sin que nadie la polarice o se quede aislado.

»Siempre conviene tener en la despensa y en la nevera algo para poder ofrecer a las visitas inesperadas, no es necesario que sea lujoso pero sí sencillo de preparar y con buena presentación. La buena presentación es importantísima aun en los platos más simples…

»Al recibir amigos ("y vecinos") en casa, lo más agradable es el ambiente sano y cálido que se crea a través de las tertulias. Se puede disfrutar mucho estando con amigos, charlando de temas interesantes.

»Es un modo de enriquecerse mutuamente y de profundizar en el conocimiento de otras personas. Esto se aplica a gente joven y a quienes ya no lo son tanto.

El mejor arte de los buenos conversadores es conseguir que las personas se encuentren a gusto y participen en la conversación»[34].

PADRES:

— Habla bien de los vecinos delante de tus hijos, aunque haya alguno un poco pesado o cascarrabias.
— Invita con alguna frecuencia a los vecinos a tomar café en tu casa, por ejemplo algún sábado después de comer. Si tienen hijos pequeños, que acudan también, así mientras hablas con ellos, sus hijos estarán jugando con los tuyos.
— Ante una situación inesperada que suponga la ausencia de los vecinos fuera de casa, ofrécete para quedarte con sus hijos el tiempo necesario para que el matrimonio resuelva esa situación.

NIÑOS:

— Al encontrarte con algún vecino, salúdale y despídete con una sonrisa, parándote si te hacen alguna pregunta o comentario.
— Ofrécete para realizar alguna pequeña compra a algún vecino de edad avanzada: el pan, la leche, etc.
— Felicítales en Navidad, dejando en su buzón un *christmas*, con las firmas de toda la

familia.

ADOLESCENTES:
— Si ves alguna vecina mayor cargada al venir de la compra, ayúdale a subir las bolsas a su casa.
— Realiza algún pequeño servicio a los vecinos de más edad: colgar un cuadro en la pared, mover algún mueble, colocar una estantería, etc.
— Pon la televisión o los aparatos musicales con un volumen de sonido apto para oír, evitando molestar a los vecinos con un sonido elevado.

SENCILLEZ
«Con sencillez y armonía te aseguras una vida tranquila, sin hipocresía ni pedantería»

Necesitamos ser sencillos en nuestro comportamiento habitual, sea en el hablar, vestir y actuar en general, y además que ese comportamiento esté en concordancia con nuestras intenciones íntimas, de tal modo que las personas puedan conocernos como somos.

Quizás estamos más acostumbrados a presenciar actitudes un tanto soberbias, y de este modo sobresalen mucho más los ejemplos de quienes hacen de la sencillez su norma de vida. «Se cuenta de Ted Turner, fundador de la CNN, dueño y patrón de la embarcación que ganó la Copa de América en 1997, que cuando los periodistas le preguntaron cuál había sido la clave de su éxito, respondió: "Teniendo como piloto a Gary Jobson, el mejor piloto del mundo, y al mejor equipo de navegantes, era imposible no ganarla". Cuando al año siguiente la perdió, los periodistas volvieron a preguntarle: "Por qué ha perdido si tiene a Gary Jobson y al mejor equipo de navegación". Y su respuesta fue: "Porque yo, como patrón, he cometido errores".

»Es un buen ejemplo a seguir. Cuando algo nos sale mal, tendemos a mirar a nuestro alrededor, a ver de quién es la culpa, cuando lo adecuado es que comencemos por nosotros mismos»[35].

PADRES:
— Fomenta en los hijos la sencillez, cultivando su espontaneidad. Esta deberá ser corregida si va contra la verdad, la belleza, la bondad o el orden. Por ejemplo, si un hijo pone los pies en la mesa, no es espontaneidad, es falta de educación.
— Escucha con atención a tus hijos, sin interrumpirles continuamente, especialmente cuando cuentan algo, que para ellos es importante.
— No aparentes ante los demás tener más trabajo y ocupaciones de las que tienes, para que te valoren más, pues tus hijos son conscientes de ello y te valorarán menos.

NIÑOS:
— Cuenta a mamá y a papá los sucesos diarios del colegio, con sencillez y naturalidad,

sin inventar nada.
— Evita repetir a cada momento la frase de moda escuchada en alguna serie juvenil o el gesto de un futbolista conocido al marcar un gol.
— Pide ayuda a mamá y papá para distinguir lo importante de lo que no lo es, lo cual te servirá en tus relaciones con los demás.

ADOLESCENTES:
— Viste con sencillez de acuerdo a la moda. La elegancia en el vestir no está en contra de la sencillez, todo lo contrario; además, el vestido refleja la intimidad de la persona. No quieras parecer más rico, o más pobre, o más joven o más viejo, o simplemente diferente.
— Manifiesta las convicciones personales, sin esconder las propias intenciones, que son reflejo de una postura hipócrita.
— Al hablar, no busques palabras o frases rebuscadas para parecer más inteligente. Resulta pedante citar autores que no se han leído, para parecer más erudito. La sencillez es mucho más inteligente.

JUSTICIA
«Con justicia has de vivir y a los demás transmitir»

La justicia pone en orden nuestras relaciones con los demás, por eso debemos esforzarnos continuamente para dar a los demás lo que les es debido, de acuerdo con el cumplimiento de sus deberes y de acuerdo con sus derechos, y a la vez intentamos que los demás hagan lo mismo.

Para vivir la justicia hay que huir del relativismo, que evita cualquier referencia a una verdad universal, que nos obligue a todos, como razonaba Peter Kreeft, en una clase de ética en la que un alumno le dijo que la moral era algo relativo y que no tenía derecho a imponerles sus valores, a lo que le dijo: «Solo si hay un valor universal llamado justicia, que prevalezca sobre nosotros, puedes apelar a él para juzgar injusto que yo suspenda a todos los alumnos. Pero si no existieran valores absolutos y objetivos fuera de nosotros, solo podrías decir que tus valores objetivos son diferentes de los míos, y nada más.

»Sin embargo, no dices que no te gusta lo que yo hago, sino que es injusto. O sea, que, cuando desciendes a la práctica, si crees en los valores absolutos.

»El relativismo afirma los derechos, pero, al no tener ninguna referencia a una verdad objetiva, surge inmediata la confusión global de lo que está bien y lo que está mal. Con el relativismo, la justicia queda en la sociedad a merced de quienes tengan el poder de crear opinión e imponerla a los demás»[36].

PADRES:
— Establece las normas de convivencia familiar: horarios, planes, encargos, etc., siendo los primeros en cumplirlas.

— Explica a los hijos lo que es justo e injusto y el porqué. Puedes aprovechar las noticias de los informativos televisivos o las distintas situaciones de la película que estés viendo.
— Enseña a los hijos a pedir perdón y a rectificar lo que se ha hecho mal. También les has de enseñar a ponerse en el lugar del otro, para entender el porqué de su actuación.

NIÑOS:
— Establece un acuerdo con un hermano y luego cúmplelo. Por ejemplo, si un día le pides hacer tu encargo a cambio de hacer un día determinado el suyo, cúmplelo sin poner ninguna excusa.
— Conoce, acepta y respeta las reglas de los juegos, tanto de los que hagas en el colegio, como de los que disfrutes en casa.
— Respeta el silencio, especialmente en momentos de estudio o de trabajo, por lo que no debes poner la televisión o los aparatos de música con un volumen que moleste a los demás.

ADOLESCENTES:
— Respeta las cosas de los demás, devolviéndolas en buen estado si te las prestan. Entra en las habitaciones de los hermanos pidiendo permiso antes.
— Da las gracias cuando recibes ayuda de los demás: un profesor, un amigo, un vecino, etc.
— Considera la diferencia de condiciones y circunstancias de distintas personas, por lo que no debes juzgarlas a la ligera. Atiende siempre a las explicaciones que te den sobre tu actuación.

SOBRIEDAD
«Si somos sobrios y moderados, tenemos mucho ganado»

Ante la presión social que empuja a un consumo excesivo, los padres deben fomentar la sobriedad en sus hijos, para que distingan entre lo que es razonable y lo que es inmoderado, enseñándoles a utilizar razonablemente los sentidos, su tiempo, su dinero, etc., de acuerdo a criterios rectos y verdaderos.

«La templanza y la sobriedad liberan de lo superfluo, impiden que anide el egoísmo o el afán inmoderado de comodidad que hacen a la persona torpe y perezosa. Son virtudes que aportan a la conducta señorío, y con él, la capacidad de entrega a los demás, de compartir lo propio y dedicarse a tareas grandes y nobles.

»En la sociedad de consumo de hoy en día, el valor de la sobriedad es especialmente importante. La persona sobria, que no está atenazada por sus caprichos y ficticias “necesidades” es más libre y dueña de sí. La sobriedad supone poner armonía y orden en los deseos. Las personas sobrias están más preparadas para soportar carencias y para superar las inevitables pequeñas frustraciones de la vida.

»En estas edades se puede centrar la atención en los caprichos, deseos transitorios y superficiales, sin justificación, no cediendo ante ellos y desarrollando el autodominio de los hijos, de modo que sean capaces de colocarse por encima de los deseos insatisfechos y de las apetencias. Las personas sobrias están más preparadas para soportar carencias y para superar las inevitables pequeñas frustraciones de la vida»[37].

PADRES:

— Actúa con coherencia, acompañando las ideas generales del estilo educativo familiar con acciones educativas específicas, que fortalezcan la voluntad educando en el esfuerzo.

— Procura tener una adecuada comodidad en el hogar, sin tener que estar «a la última» en cuanto a los medios a utilizar: equipos de vídeo, música, televisión, última generación de móviles, video juegos recién estrenados, etc.

— Evita comprar de todo a tus hijos, sin ceder fácilmente a sus caprichos. El aprobar una asignatura es motivo de alegría familiar, que no debe llevar aparejado un regalo, salvo en contadas ocasiones.

NIÑOS:

— Ten seleccionados los programas televisivos a ver, así como el tiempo que dispones para hacerlo. Evita encender la televisión para ver qué echan.

— Antes de ponerte a jugar haz las tareas que te han mandado en el colegio y los encargos que tienes en casa.

— Come lo que te pongan, sin quejarte en caso de que no te guste. No comas a deshora, «visitando» el frigorífico bien surtido.

ADOLESCENTES:

— No te quejes por las pequeñas molestias o incomodidades que se producen a diario: la temperatura meteorológica, no poderse sentarte en el autobús o en el metro, tener un pequeño dolor de cabeza, etc.

— Disfruta en el tiempo de ocio con planes variados y atractivos, sin tener que centrarlos exclusivamente alrededor de la bebida y hasta altas horas de la madrugada.

— Administra la «paga», sabiendo el esfuerzo que supone conseguir el dinero. Procura ahorrar una pequeña cantidad, que puede servir para hacer regalos a los demás (cumpleaños, Navidad, etc.).

FLEXIBILIDAD

«Evitaremos complicaciones siendo flexibles en las soluciones»

Necesitamos ser flexibles para adaptar nuestro comportamiento con agilidad a las circunstancias de cada persona o a la situación que se produzca, sin abandonar por ello los criterios de actuación personal. La flexibilidad no se opone a la coherencia de vida,

no es «un dejarse llevar».

«La persona flexible, receptiva, tiende a ser objetiva, sabe que no lo sabe todo, está abierta a razones, a nuevas verdades, a nuevas posibilidades. Sabe escuchar y comprender otros puntos de vista. No suele ser categórica en sus afirmaciones, matiza el alcance de sus propuestas. Fácilmente está presta a rectificar, si le hacen ver que está equivocada. Inicia procesos de colaboración, cooperación, quiere aprender a aprender…

»Autoexigencia, confianza, flexibilidad, objetividad. Cuatro actitudes preciosas que adornan el pensar de calidad, creativo. Si los hijos las ven materializadas en el ejemplo cotidiano de los padres, hay muchas posibilidades de que sean "sus actitudes"»[38].

PADRES:

— Según el estilo educativo familiar, transmite a tus hijos la diferencia entre unos temas que son opinables y provisionales de los que no. En las cuestiones de verdad objetiva actúa con firmeza, pero sin rigidez hiriente.
— Cuenta con tus hijos a la hora de decidir en asuntos determinados, para lo cual puedes aprovechar las tertulias familiares de sobremesa, donde habrá que facilitar que todos intervengan y a todos se escuche.
— En tus relaciones con amigos y vecinos, que tus hijos observen la flexibilidad de adaptarse a cada persona y situación, pero siendo leales a los valores permanentes, defendiéndolos y razonándolos con firmeza.

NIÑOS:

— Al ir de visita a casa de unos parientes o al estar en casa de un compañero de colegio, adáptate al comportamiento de esa familia, salvo que fuera excesivamente llamativo o chocante (pero si esto fuera así, tus padres no te habrían llevado).
— Al jugar en el colegio (en el recreo, después de comer, etc.) no impongas siempre el juego que más te apetece, deja que los demás opinen.
— Si el programa de televisión que se ve en familia, no es el elegido por ti, no protestes ni pongas mala cara, posiblemente la próxima vez se verá el que te guste a ti.

ADOLESCENTES:

— Con ayuda de tus padres y profesores de recto criterio, elabora un plan de lecturas que permita fundamentar unos sólidos criterios personales, especialmente en cuestiones de fondo, al tiempo de «entender» la postura de quienes piensan de distinta forma.
— En los planes que hagas con tus amigos, ábrete a las sugerencias que haga cada uno, sin que sobresalga a toda costa tu opinión. Solo cabe una excepción, y es que el plan elegido no sea conveniente.
— Aprovecha las conversaciones con tus amigos, pero sobre todo con personas adultas, para aprender de sus argumentaciones y como defienden sus ideas. Te servirán de ejemplo las personas que con una actitud de atenta escucha, aprovechan lo valioso de los demás y corrigen lo erróneo.

CUIDAR A LOS ANIMALES
«Cuidar a los animales es de personas cabales»

Todos sabemos la importancia de cuidar la naturaleza y el entorno que nos rodea, en el que tienen un lugar destacado los animales, sobre todo los de compañía, por el gran bien que proporcionan a las personas, por lo que deben recibir de nuestra parte la atención y el cuidado que les corresponde.

»Antes de tener una mascota, debemos dilucidar si va a tener los cuidados necesarios para que esté bien atendida. «Su hija o su hijo no dejan de pedir un mascota, de hecho se lo suplican. Usted a duras penas puede cuidar de su hijo, su trabajo y su vida, y ya no digamos algo que ensucia, aúlla, suplica, gime, tiene pulgas, suciedad, pelo y que probablemente, algún día, necesitará un "funeral".

»Este es uno de los problemas difíciles. Las mascotas son estupendas para los niños, les enseñan a cuidar a los demás, a pensar en las necesidades de los demás, a asumir responsabilidades y a manejar los compromisos. Las mascotas proporcionan una maravillosa compañía, juegos o comodidad. Y aunque hay algunas que son grandes y requieren muchos cuidados, otras son pequeñas y cuidarlas casi no representa esfuerzo alguno.

»Pero no todos los lugares en que vivimos son adecuados para las mascotas…»[39].

PADRES:

— Ten en la biblioteca familiar enciclopedias o libros sobre la Naturaleza y el mundo animal, para conocer con más detalle características, costumbres, hábitats, etc. de los animales.
— Estudia la posibilidad de permitir a tus hijos tener alguna mascota, asegurándote de que la casa reúne las condiciones necesarias para su atención y cuidado.
— Dentro de los planes familiares, visitad con alguna frecuencia al zoológico de vuestra ciudad o algún entorno natural, donde podáis disfrutar de la presencia de distintos animales.

NIÑOS:

— Pregunta a mamá y a papá si puedes tener alguna pequeña mascota en casa, a la que tendrás que atender a diario, sin descuidar tus obligaciones académicas y familiares.
— No maltrates a ningún animal ni les hagas de «rabiar» para divertirte, la verdadera diversión es la que se tiene al jugar con los animales sin hacerles daño.
— En el colegio fomenta la creación de un club de zoología, donde se puedan tener animales y así aprenderéis a cuidarles, además de conocer su forma de vida.

ADOLESCENTES:

— Si descubres algún animal abandonado, perdido o que ha sufrido malos tratos, ponte en contacto con alguna asociación dedicada a la atención y protección de los animales.
— Realiza de vez en cuando excursiones al campo, para disfrutar de la naturaleza y

contemplar a los animales en su hábitat natural.
— Si tienes algún amigo que no trata a los animales como debe, habla serenamente con él para hacerle ver su erróneo comportamiento, animándole a que cambie de actitud para que aprenda a disfrutar de la compañía de los animales.

LIBERTAD

«La libertad aparece cuando la verdad florece»

Para conocer el fin y los medios que conducen a él, necesitamos de la inteligencia, y para alcanzar ese fin, de la voluntad; pero ambas deben «moverse» en libertad, por eso se dice que la libertad es una propiedad de la voluntad del hombre, por la que se autodetermina en sus actos hacia el fin.

«El colmo de nuestra grandeza radica en que somos libres, señores de nuestros actos. Nadie nos conduce (como al coche de la historia), sino que nuestra voluntad elige autónomamente su camino.

»Sin embargo, conviene decir algo que, a primera vista, puede parecer de Perogrullo, pero que quizá no lo sea: nuestra naturaleza —lo que somos—, al hacer posible nuestra libertad, al mismo tiempo, la limita. Dicho de otro modo: somos libres porque somos hombres. Por tanto, toda acción que atente contra lo que esencialmente somos, por muy libre que parezca, destruye la propia libertad, porque nos deshumaniza. En definitiva, que también nosotros, como el automóvil de mi historia, venimos al mundo con un manual de instrucciones. Y si intentáramos saltárnoslo a la torera, nos ocurriría lo que al coche engrasado con mermelada»[40].

PADRES:
— Enseña a tus hijos a elegir bien, pues la libertad siempre implica responsabilidad. Al distribuir los encargos familiares, deja que tus hijos den su opinión, para que los asuman con libertad y los realicen con responsabilidad.
— No seas dogmático en los planteamientos, no impongas las cosas a tus hijos sin más. La libertad se vive, y uno de los mejores lugares para hacerlo es en familia.
— Facilita a tus hijos el tomar decisiones y que se comprometan con ellas. Por ejemplo si han decidido acudir al cumpleaños de un amigo, si llegado el día no les apetece ir, hazles ver que deben asumir el compromiso que adquirieron.

NIÑOS:
— Al comer en el colegio o en casa, espera a que estén todos sentados y se bendiga la mesa (si se tiene esa costumbre), como detalle de buena educación ejercido libremente.
— En el colegio habla con tu profesor para que te ayude a ejercer mejor el encargo asignado, si fuera necesario, y que te explique la importancia que tiene el realizar esta función, pero no como algo obligado, sino que hay que hacerlo con libertad.
— La libertad no es hacer lo que te apetece, sino lo más conveniente para ti, por eso,

antes de ponerte a jugar, haz los deberes.

ADOLESCENTES:

— Haz una relación de varias leyes humanas y ten un debate en familia (o con tus amigos) si esas leyes nos facilitan la vida y si nos permiten ejercer la libertad.
— El cambiar de opinión en un tema determinado, por el conocimiento adquirido al profundizar en él o gracias a los razonados argumentos que nos han transmitido, implica ejercicio de libertad, pues la libertad se ordena a un fin (al bien).
— Ayuda a tus hermanos más pequeños, no porque te lo digan tus padres, sino porque les quieres y les puedes transmitir tu experiencia y tus conocimientos.

PRUDENCIA

«Si la prudencia dirige tu vida, tienes a tu lado la mejor guía»

Con la prudencia, los padres facilitarán a sus hijos una reflexión adecuada antes de enjuiciar cada situación y, en consecuencia, tomar una decisión acertada de acuerdo con criterios rectos y verdaderos, ponderando las consecuencias favorables y desfavorables para él y para los demás.

«La prudencia, fundamento y "madre" de las restantes virtudes humanas, es, por consiguiente, esa potencia plasmatoria de nuestro espíritu, solícita y perentoria, que metamorfosea el conocimiento de la realidad en práctica del bien. Implica la humildad de percibir en silencio, es decir, con sencillez; la fidelidad de la memoria al ser; el arte de dejarse decir algo; el aprestamiento avizor para arrostrar lo inesperado. Prudencia significa, a la par, el moroso rigor, y el filtro de la deliberación, y el arrojo temerario en lo definitivo del imperio. El ser de la prudencia es puro, preciso, abierto y sencillo, por encima de las maquinaciones y del utilitarismo de lo meramente "táctico".

»La prudencia es, en palabras de Paul Claudel, la "inteligente proa" de nuestra esencia, que en medio de la multiplicidad de lo finito pone rumbo a la perfección»[41].

PADRES:

— Según el estilo educativo familiar, distingue lo importante de lo secundario, lo fundamental de lo urgente, los hechos de las opiniones, etc.
— Forma a tus hijos para que entiendan que hay cosas en las que pueden decidir libremente y otras en las que deben buscar el consejo ajeno (principalmente de sus padres). Los hijos necesitan asesoramiento en cuestiones en que no cuentan con una información adecuada, bien por su edad o por la dificultad y complejidad de la situación en sí.
— Procura que tus hijos comprendan y asuman personalmente lo que se les manda, ayudándoles a considerar distintas alternativas y, preguntándoles para asegurarte de que tus hijos consideren seriamente las opciones antes de decidir ellos mismos.

NIÑOS:

— Mejora la capacidad de observación; por ejemplo, fijándote en las personas que suelen tomar el autobús a esa hora y lo que suelen hacer: leer el periódico, escuchar música, hablar con la persona sentada a su lado, etc. La capacidad de observación facilita la prudencia.
— Antes de escribir la carta a los Reyes Magos, piensa cómo deben ser los buenos regalos: que no se rompan fácilmente, que no sean caros, que lo puedan utilizar tus hermanos, que tengan más de un uso, etc.
— Cuenta en casa lo sucedido en el colegio: comentarios de otros compañeros, actuación de los profesores, etc., para que mamá y papá te ayuden a desarrollar la capacidad de analizar críticamente la información recibida.

ADOLESCENTES:

— Desarrolla la capacidad de buscar información, para lo cual selecciona las fuentes, reconociendo los propios prejuicios (si los hubiere). Ante las noticias de los informativos, plantea un debate en la sobremesa del fin de semana, comentando las distintas versiones escuchadas.
— Cultiva el criterio de enjuiciar correctamente los actos de los demás. Por ejemplo, ante la discusión de varios compañeros, dedica un tiempo para entender las posturas adoptadas y en base a qué criterios lo hacen.
— Enjuicia prudentemente si merece la pena ver determinada película, de acuerdo al criterio formado, no a los mensajes recibidos por las personas que están promocionando esa película.

PERSEVERANCIA

«Para no rendirte a la primera, persevera con cautela»

Cualquier objetivo que nos propongamos requiere esfuerzo por nuestra parte, y ese esfuerzo debe ser reforzado con perseverancia, que nos permite llevar a cabo las actividades necesarias para alcanzar lo decidido, aunque surjan dificultades internas o externas o pese a que disminuya la motivación personal a través del tiempo transcurrido.

«Perseverar, es querer; el que no persevera, no quiere, proyecta. El que suelta, nunca ha tenido firmemente; quien deja de amar, jamás ha amado. Hay unidad en el destino total, y, con mayor razón, ha de existir ella en la obra parcial. El verdadero intelectual es, por definición, un perseverante. Asume la tarea de aprender y de enseñar; ama la verdad con todo tu ser; es un consagrado: no se substrae prematuramente…

»Vos, que marcháis detrás de los grandes, no seáis de esos cobardes excursionistas que desertan, que franquean una etapa, se detienen, se extravían, se sienten como agotados y tarde o temprano vuelven a las regiones vulgares. Hay que mantenerse firmes hasta el fin del viaje»[42].

PADRES:

— A los hijos más pequeños tendrás que orientarles hacia objetivos que no supongan una distancia muy grande en el tiempo, a los más mayores habrás que ayudarles a superar la desaparición del entusiasmo inicial, en un objetivo de mayor plazo.
— Para ayudar a tus hijos a perseverar, tienes que potenciar su capacidad de exigencia, la mayor parte de las veces en pequeñas situaciones de la vida familiar, por ejemplo en que tus hijos cumplan bien sus encargos.
— Si dentro de los objetivos familiares figura el desarrollo de la vida cristiana, transmite a tus hijos la importancia de no apartarse de ese fin sobrenatural, a pesar de las dificultades que surjan; además, siempre cuentas con la ayuda de Dios.

NIÑOS:

— Termina los juegos que comienzas. Si estás en casa con unos amigos, jugando a un determinado juego, no lo dejes porque estés perdiendo o porque no te gusta, debes acabar el juego según lo acordado: porque se ha terminado o es la hora de merendar, etc.
— Levántate a la hora prevista, para lo cual habrás de acostarte a la hora adecuada, para poder dormir el tiempo necesario según tu edad, y estar en las debidas condiciones físicas y mentales al día siguiente.
— Acaba la comida que te han servido, sin dejar nada en el plato porque te guste menos. Es aconsejable que te sirvas un poco menos y repetir si te has quedado con apetito.

ADOLESCENTES

— Cumple con las promesas hechas. Si has quedado con un amigo en hacer algo, no puedes cambiar de opinión, simplemente porque ya no te apetece. Solamente podrías desdecirte de una promesa, si esta no fuera razonable.
— Realiza bien tus encargos, tanto los familiares como los que tengas encomendados en tu labor académica. En los encargos familiares tienes el aliciente de ayudar en la formación de tus hermanos pequeños.
— Ajústate al plan de trabajo que tengas previsto. La mayor parte de ese plan se referirá a cuestiones de tipo académico, por lo que es necesario que tengas previsto el horario y la forma de acometerlo.

EDUCAR EL CARÁCTER
«Buen carácter tendrás, si piensas en los demás»

Educar el carácter requiere un equilibrado proceso educativo, en el que encajen de la debida forma: la adquisición de conocimientos, las habilidades físicas y la educación de la voluntad. Como se suele decir, con el proceso educativo se quieren lograr «buenas personas».

Para lograr tener una personalidad sana y equilibrada lo primero es conocerse a sí mismo. «El conocimiento de uno mismo es fundamental para lograr una cierta estabilidad emocional y el equilibrio psicológico. Implica conocer las propias aptitudes y limitaciones, las principales tendencias, hábitos, pautas de conducta, rasgos temporales, intereses, motivaciones, etcétera, y saber comprender e interpretar correctamente las emociones y sentimientos de cada momento.

»Sin duda, el conocimiento de uno mismo es más una aspiración que una realidad, ya que difícilmente se llega a un conocimiento absoluto. El hombre puede llegar a conocerse casi por completo, pero siempre surgen en su interior nuevas facetas, aún desconocidas, ya que, en cierto modo, su propia realidad es extraordinariamente compleja e inabarcable y, por otro lado, está expuesta a las modificaciones que supone un desarrollo psicológico evolutivo. No obstante, se puede lograr una aproximación progresiva en el conocimiento de uno mismo, conocerse cada día un poco más, un poco mejor»[43].

PADRES:
— Ayuda a tus hijos a razonar bien, para que sean capaces de hacer lo que deben hacer y además queriendo hacerlo libremente, haciéndoles comprender que ahí radica la felicidad, en el esfuerzo normal de cada día.
— Procura que entiendan que servir a los demás es fuente de satisfacciones, lo cual implica plantearse en mejorar primero uno mismo. Como decía Einstein: «solo una vida vivida por los demás merece la pena ser vivida».
— Enseña a tus hijos a decir lo que piensan, con sencillez y claridad, pero también tienes que hacerles ver que se debe pensar lo que se dice, pues a veces puede ser prudente no

decir nada.

NIÑOS:

— No tengas miedo a equivocarte, para hacer bien algo antes se necesita haber conseguido cierta práctica. Practica algún deporte aunque al principio se «metan» contigo, diciendo que eres torpes, al cabo de un cierto tiempo ya tendrás soltura para hacerlo medianamente bien.
— Escribe en una hoja cuáles son las cosas buenas que haces, tus virtudes, qué capacidades piensas que tienes, etc., y al lado pon tus defectos, las cosas que haces peor, tus carencias, etc. Esto lo puedes hablar con papá y mamá y te ayudarán a conocerte mejor.
— El trabajo es un buen educador del carácter, por eso debes tener un horario de estudio, donde quede claro el tiempo de lectura, hacer deberes, estudio, etc., y que también quede tiempo para jugar, hacer tus encargos…

ADOLESCENTES:

— Acéptate como eres, al tiempo de luchar contra tus defectos. Hay que vivir la propia vida aceptándola como es, sabiendo que la vida implica lucha, la vida fácil crea personas sin rumbo y sin carácter. La verdadera fuerza de un viento se conoce caminando contra él, no caminando a favor.
— Si algo te parece que está mal -por ejemplo, la injusticia sufrida por un amigo-, no basta con quejarte amargamente entre los amigos, hay que aportar ideas positivas para arreglar esa injusticia y poner los medios para solucionarlo.
— Compagina carácter y naturalidad. No te dejes llevar por el ambiente del momento y hacer lo que todos hacen. No hace falta llamar la atención, pero si es conveniente que se note tu personalidad; por ejemplo, si tus amigos quieren ir a la discoteca de moda, pero sabes que no es recomendable, hazles ver que es mejor ir a otra.

PERDONAR

«Perdonar sin rencor te engrandece el corazón»

En el trato humano es corriente que todos cometamos pequeñas torpezas y también las cometan con nosotros, por eso debemos aprender a pasarlas por alto, pero sobre todo debemos aprender a pedir perdón por nuestras faltas y a perdonar a los demás por las faltas que nos hubieran hecho.

«Perdonar no consiste en aceptar el mal ni en pretender que es justo lo que no lo es. Evidentemente, no debemos admitir nada parecido: seria como burlarse de la verdad. Perdonar significa lo siguiente: a pesar de que esa persona me ha hecho daño, yo no quiero condenarla, ni identificarla con su falta, ni tomarme la justicia por mi mano. Es más no quiero reducir a quien me ha ofendió a un juicio definitivo e inapelable sino que creo que algo en él puede dar un giro y cambiar, y continúo queriendo su bien, por

mucho que me cueste, porque lo contrario me costará aún más.

»Por otro lado, debemos darnos cuenta de que, cuando perdonamos a alguien, si en cierto sentido le hacemos un bien a esa persona (liberándola de una deuda), ante todo nos hacemos un bien a nosotros mismos, pues recobramos la libertad que el rencor y el resentimiento estuvieron a punto de hacernos perder»[44].

PADRES:

— Al ver alguna película en familia, comenta las escenas en las que aparece el protagonista reconociendo algún error y pidiendo perdón por su actuación, haciendo ver a tus hijos lo positivo de esa acción.
— Si en un momento dado ha habido alguna pequeña discusión familiar, aprovecha la siguiente ocasión en la que esté la familia reunida, para pedir perdón a los demás por el tono utilizado, o acoger al hijo que se disculpa por su actuación.
— Comenta alguna anécdota ocurrida entre dos compañeros de trabajo, para hacer ver a tus hijos cómo uno de ellos ha tenido la noble actitud de disculparse por algo mal hecho, y el otro la gallardía de perdonarle.

NIÑOS:

— Da un beso a mamá y a papá si has cometido alguna pequeña trastada o has desobedecido alguna indicación, como muestra de arrepentimiento.
— Si un hermano te pide perdón por haberte quitado un juguete o haberte dicho algo que te ha enfadado, dale un beso o un abrazo en señal de reconciliación.
— En el colegio, durante el recreo, procura que no haya rencillas entre tus compañeros y compañeras, animando a los que han metido la pata a que pidan perdón a los ofendidos.

ADOLESCENTES:

— Si pides perdón a tus hermanos pequeños, por algún enfado que hayas tenido, les estás dando un valioso ejemplo de cómo debe ser el trato entre las personas, que seguro no olvidarán.
— Valora el amor de tus padres, cuando te piden perdón si alguna vez se han excedido en su autoridad con la intención de corregirte por haber tenido un mal comportamiento.
— Acostúmbrate de pedir perdón a tus amigos, ya que el trato continuo con los amigos provocará situaciones muy variadas, en las que a veces no haréis las cosas como deberíais.

SABER ESCUCHAR
«Gran ayuda prestarás, si escuchas a los demás»

Todas las personas tienen cosas que contar, pero no siempre tienen quien les escuche. El saber escuchar es un arte que requiere sobre todo aprecio por los demás. Se diferencia

del simple oír, en que al escuchar ponemos en funcionamiento nuestra capacidad de atención al servicio de quien nos habla.

«No todas las personas saben escuchar. Se escucha cuando realmente se desea hacerlo, cuando se pone atención a lo que alguien dice, cuando por motivos concretos se participa de su mismo interés.

»Quien se limita a oír sin escuchar, pierde el respeto por la persona que le habla, deja de valorar al otro por lo que es.

»Cuando alguien se comunica conmigo y yo le escucho, ese alguien se siente acogido. El sentimiento de aceptación que experimenta, le predispone a la sinceridad y la confianza»[45].

PADRES:

— Procura estar disponible siempre que un hijo acuda a ti para contarte sus cosas. Si lo que te quiere contar es de cierto interés, deja lo que estés haciendo para que solo estés pendiente de tu hijo.
— Cuando recibas una llamada telefónica de algún familiar o de algún amigo, motivada por algo que les preocupa, atiéndele con interés, a pesar de que no sea el momento más oportuno. Si es el caso, proponle quedar para hablar en persona.
— Al cruzarte con los vecinos, párate un momento para escuchar lo que te quieran contar, especialmente si son personas mayores.

NIÑOS:

— Presta atención a lo que te dicen tus padres, sobre todo si es una conversación personal la que estáis teniendo. Lo que te transmiten mamá o papá, además de ayudarte en tu formación, está lleno de amor.
— En el colegio, cuando hables con tu profesor encargado, tutor o preceptor, escucha con interés lo que te diga, pues lo hace para ayudarte.
— Si un compañero se dirige a ti para contarte algo, escúchale aunque no sea de tus compañeros preferidos, esa conversación contigo le ayudará mucho.

ADOLESCENTES:

— Cuando mamá o papá tengan un pequeño desahogo contigo, contando algo que les preocupa, es porque confían en ti y son conscientes de tu madurez, así que escucha con interés, comentando lo que consideres oportuno.
— A tu edad, es muy necesario que sepas escuchar a tus amigos, procurando ayudaros mutuamente. Si en algún momento alguno se siente confuso y aturdido, debe ser escuchado con mucha más atención.
— Acude a una residencia de la tercera edad (se puede gestionar a través de alguna ONG) para echar una mano, y nada mejor que sentarse al lado de un anciano y escucharle sus «batallitas», le harás la persona más feliz del mundo.

VISITAR A LOS ENFERMOS

«Cuánto bien realizarás, si a un enfermo acudes a visitar»

En las enfermedades que se necesita un tiempo de recuperación, sea en el hospital o en casa, se agradecen las breves visitas de familiares, amigos y compañeros de trabajo, que entretienen y animan, además de recibir noticias variadas del trabajo, círculo de amigos, etc.

Tras el accidente de coche que le dejó tetrapléjico, el sacerdote D. Luis de Moya, describe con emoción, las visitas de amigos y compañeros a la Clínica donde estaba internado: «También recibía continuas visitas de profesores y alumnos de la Escuela de Arquitectura, donde estaba de capellán desde hacía ocho años…

»Vinieron un día varios estudiantes en representación de tercero de arquitectura. Celebraban su paso del ecuador y me concedieron una de las becas de honor. Habían sido mis alumnos hasta entonces y querían con ese detalle manifestarme su apoyo. Fue una sorpresa que me llenó de alegría. Estaban allí con toda su ilusión por hacerme pasar un buen rato. Me apetecía mucho que me contaran las últimas novedades, qué tal habían pasado las vacaciones… pero aguanté poco. Comprendí enseguida que me agotaba. Alguien debió de decir que me estaba cansando y no opuse resistencia. Por allí quedó la beca, que se convirtió en tema de conversación con otros visitantes»[46].

PADRES:

— Transmite a tus hijos que no todo el mundo disfruta de buena salud, y que además de las personas mayores, hay muchos niños de su edad que tienen graves enfermedades, en algunos casos desde su nacimiento.
— Visita a familiares enfermos, acudiendo con algún pequeño detalle que les agrade. Procura no estar más tiempo del necesario, para evitar incomodidades al enfermo.
— Llama por teléfono a los compañeros de trabajo que estén enfermos, preguntándoles por la evolución de su enfermedad, ofreciéndote por si necesitan algo en los que les puedas ayudar.

NIÑOS:

— Si un compañero de colegio llevase cierto tiempo sin acudir a clase por estar enfermo, visítale con otros compañeros y el profesor, y además de contarle anécdotas del colegio, le pondrás al día en las distintas asignaturas.
— No te rías ni te compadezcas en exceso, cuando veas a una persona con una grave deformación, provocada por algún accidente o enfermedad, trátala con naturalidad y afecto.
— Cuando alguno de tus abuelos esté enfermo, hazle un dibujo y se lo dedicas. Una de las cosas que más anima a los abuelos son los dibujos de sus nietos.

ADOLESCENTES:

— Cuando te encuentres a tus vecinos, especialmente a las personas mayores y a las que están enfermas, pregúntales como se encuentran y si necesitan algo.
— Visita a los amigos que estén enfermos, además de animarles con tu conversación te

puedes ofrecer para hacerles algún favor. Acude con algún amigo y que la visita no sea larga.
— Hay ONGs que tienen como fin atender a los enfermos, llevándoles una sonrisa, un poco de entretenimiento y sobre todo mucho cariño. Puedes acudir como voluntario, de vez en cuando, para atender esta gratificante labor.

OBEDECER
«Con justicia mandarás, si obedeces con libertad»

Obedecer consiste en asumir como propias las decisiones de quien tiene y ejerce la autoridad, no de cualquier persona, con tal de que lo que mande no se oponga a la justicia; por tanto quien obedece alcanza más cotas de libertad además de mejorar como persona.

«La contraposición entre la espontaneidad de la persona buena y obligatoriedad o legalidad conduce, además, a identificar la naturalidad del virtuoso con la del que responde a lo moralmente irrelevante, lo cual es a todas luces inadmisible…

»La obediencia merece de suyo alabanza; y además resulta ser el único camino para alcanzar, y no sin esfuerzo prolongado la mayoría de las veces, la deseada espontaneidad del virtuoso»[47].

PADRES:
— Establece un mínimo de normas para vivir en familia. Deben ser conocidas y asumidas por todos, procurando que sean vividas sin mandatos continuos.
— Se coherente en tu autoridad, evitando rigideces innecesarias en cuestiones sin mayor importancia o pasando por alto aspectos de verdadera importancia.
— Enseña a tus hijos adolescentes que existe la autoridad conferida, y por tanto se debe obedecer a las personas que la ostentan en la sociedad civil.

NIÑOS:
— Cumple la normas propias de la vida familiar: horarios de comida, encargos, horas de acostarse, etc. Obedece a la primera a mamá y a papá, sabiendo que la autoridad la ejercen para el bien de los hijos.
— En ausencia de mamá y papá obedece al hermano mayor, quien recibe una autoridad delegada por parte de los padres.
— En el colegio conoce y cumple las reglas de los distintos juegos que se tengan con los compañeros. Hacer trampas rompe la armonía en la convivencia.

ADOLESCENTES:
— Da ejemplo a los hermanos pequeños, tanto en obedecer con prontitud a los padres, como cuando tengas que ejercer la autoridad con ellos, en ausencia de los padres.
— Sigue las indicaciones de los profesores, respetándoles en su autoridad al tiempo de

reconocerles su labor al servicio de los alumnos.
— Obedece a las personas que detentan la autoridad en las distintas funciones de la sociedad, lo cual facilita la convivencia entre los ciudadanos.

VIDA DE PIEDAD
«Rezar en familia viene de maravilla»

Los padres deben transmitir sus creencias religiosas a los hijos, formándoles en la piedad de una forma gradual de acuerdo a su edad, siendo muy respetuosos con la libertad de las conciencias. Los hijos siempre agradecen a sus padres la formación de unos criterios sólidos que les ayuden en la búsqueda de la verdad.

Todo ese desvelo de los padres será una estupenda siembra en los hijos. «Por lo tanto, bien podría decirse que sin la generosidad de los padres de Francisco y Jacinta y de los de Lucia, María Rosa y su esposo, Antonio dos Santos, la historia de Fátima o no se hubiera escrito nunca o hubiera tenido un guión distinto y otros protagonistas diferentes. Lucia, además de la existencia, en buena medida debe a sus padres su formación cristiana, y muy especialmente a su madre. Y no solo Lucia, sino también muchos niños de la aldea y de los pueblos de alrededor que acuden a su casa durante la Cuaresma para escuchar las lecciones de catecismo que da María Rosa a sus hijos y a cuantos acuden a su domicilio. Algunos, por venir desde los pueblos de alrededor, pernoctan allí y se van al día siguiente con la lección de catecismo aprendida»[48].

PADRES:
— Ten previstas unas prácticas de piedad para vivir en familia, pocas pero estables, especialmente indicadas para santificar las fiestas.
— En la transmisión de la fe hay una parte dirigida a los hijos en general, pero no olvides la atención personal con cada uno, para que aprendan las oraciones que tú rezas.
— Lleva a los hijos al colegio cuyo ideario responda a los criterios que quieres para ellos.

NIÑOS:
— Pon en práctica lo aprendido a través de tus padres, realizando tus oraciones diarias.
— Reza con frecuencia pidiendo por tus padres, hermanos, abuelos, tíos, primos, amigos, profesores…
— Si en el colegio algún compañero blasfema o dice algo inconveniente sobre las creencias de los demás, hazle ver con calma lo inadecuado de sus expresiones, que además molestan a quienes las escuchan.

ADOLESCENTES:
— En los planes con tus amigos, no descuides tus prácticas de piedad, procurando

organizarte para tener tiempo de hacerlas.
— Lee, estudia y profundiza en tu fe, además de rezar resulta muy conveniente conocer más sobre lo que crees.
— En el trato con tus amigos no impongas tus creencias y se tolerante con las creencias de ellos, pero ten criterio claro para dar razones de tu fe.

URBANIDAD
«Viviendo con urbanidad construimos nuestra sociedad»

Vivir en sociedad requiere la colaboración de todos los ciudadanos. Para que esa convivencia sea lo más grata posible, debemos tener presente unas cuantas reglas de urbanidad, que vividas a diario facilitarán la armonía que se necesita en la relaciones interpersonales.

«Todos tenemos en la mente conceptos como urbanidad, cortesía, protocolo, etiqueta y buena educación. Estos conceptos se refieren a la necesidad de usos sociales, de pautas de comportamiento asumidas por la mayoría que facilitan y hacen mucho más cómoda la relación con nuestros semejantes.

»A mí, personalmente, me satisface más la expresión “buena educación” o simplemente “educación”, que es una expresión más amplia y al mismo tiempo de límites más subjetivos que las mencionadas como urbanidad, cortesía, protocolo o etiqueta que considero demasiado complicados y hasta afectados.

»Para vivir en sociedad es necesario, a mi juicio, tener la mayor reserva posible de esas virtudes humanas que hacen posible que la educación sea, primordialmente, una verdadera transformación interna. La “buena educación” será, entonces, educación moral; educación en valores humanos. A la “buena educación” es conveniente añadir lo que suele llamarse “ética de las formas”, o más coloquialmente, “buenos modales”.

»El sociólogo Amando de Miguel, en su último libro sobre urbanidad, defiende con gran acierto que “la base de la urbanidad es moral; no hagas a otro lo que no quieras que te hagan a ti”»[49].

PADRES:
— Para que los hijos vivan la urbanidad con los demás, primero deben vivirla en familia, por lo que debes transmitir a tus hijos la manera de comportarse en casa.
— Al ir de compras trata con amabilidad a los dependientes, agradeciéndoles el servicio que te están prestando.
— En el uso del teléfono utiliza las clásicas fórmulas de cortesía al atender una llamada, tanto al inicio como en la despedida final.

NIÑOS:
— Cuando hables con mamá, papá o tus hermanos, atiende a lo que te dicen, poniendo atención y mirándoles a la cara.

— En el colegio dirígete a los profesores con respeto. A los compañeros llámales por sus nombres, evitando utilizar motes o calificativos hirientes.
— Saluda con amabilidad a los vecinos, deseándoles un buen día y despidiéndote con corrección.

ADOLESCENTES:
— Trata con cariño a tus padres y hermanos pequeños. No hagas bromas que supongan una molestia a los demás, bien por ser algo pesadas o por dejarles en ridículo.
— Al utilizar los transportes públicos cede los asientos a personas mayores, señoras embarazadas, personas impedidas, etc.
— Con los amigos ten un buen ambiente de amistad, tratando a todos con la atención propia que se requiere. La amistad se concreta en pequeños y frecuentes detalles.

SABER COMER
«Compartir mesa y mantel nos hace un gran bien»

El tiempo de la comida tiene que ser de los más valorados por la familia y por los amigos, pues además de realizar algo tan necesario como alimentarnos, podemos compartir con el resto de comensales unos agradables momentos, en los que surgirán todo tipo de conversaciones.

«A través del comportamiento en la mesa, en la manera de conducirse, de comer y de beber, se puede apreciar la educación de una persona y su categoría.

»Como muestra de reconocimiento a la dignidad y valor que tiene el tiempo dedicado a la comida, es tradicional bendecir la mesa antes de comenzar y dar gracias al final.

»El señorío no es un sombrero de quita y pon, se lleva dentro y se refleja de modo concreto en la mesa, crea un entorno que se trasluce hasta en la mesa más sencilla.

»Es una ocasión para que los padres puedan transmitir los buenos modales a sus hijos —ya coman con ellos o los acompañen—; los pequeños serán siempre el centro de su atención.

»Saber cómo comportarse en la mesa se aprende desde la infancia, adquiriendo unos hábitos que calen hondo, para que, una vez arraigados, no se olviden en la vida. ¿Cuántas veces habremos oído de pequeños: “se come con la boca cerrada”, “los codos no se ponen en la mesa”, “no se habla con la boca llena”, “pedir lo que haga falta, pero no estirarse para alcanzarlo”?»[50].

PADRES:
— Consigue que las comidas (las cenas pueden ser resultar más difíciles) sean un momento apreciado por toda la familia, en el que todos participen contando cosas; eso sí, evitando hablar con la boca llena.
— Para que todo resulte bien, cuida también algunos aspectos relacionados con ese grato momento: bendecir la mesa, pedir las cosas por favor, estar bien sentados, felicitar al

cocinero/a, etc.

— Algún que otro fin de semana, invita a familiares o amigos a comer, así tus hijos se acostumbrarán a comer con otras personas, aprendiendo de ellos y disfrutando de su conversación.

NIÑOS:

— Lávate las manos antes de comer, sobre todo si acabas de llegar a casa o has estado jugando. No debemos tocar los alimentos con las manos sucias.

— Hazte con algún libro o manual (a través de Internet) sobre buenas costumbres en la mesa, donde aprenderás el uso de los distintos utensilios, así como el comportamiento que se debe tener.

— En el comedor del colegio habla con tus compañeros de mesa, comentando las incidencias del día. Pide a uno de tus profesores que coma algún día con vosotros y os cuente cosas.

ADOLESCENTES:

— Invita a un amigo a comer, pidiendo antes permiso a mamá y a papá. Así conocerá de primera mano el ambiente de tu casa, al tiempo de facilitar a tus padres que conozcan a tus amigos.

— Aprovecha la comida en familia para enseñar a tus hermanos pequeños cómo se utilizan los cubiertos, cómo se pela la fruta, etc.

— Acude a través de alguna ONG a un comedor social, para repartir la comida a personas necesitadas. También puedes sentarte a su lado y hablar de temas variados.

SERVIR A LOS DEMÁS
«Servir a los demás es garantía de felicidad»

Si nuestro proyecto de vida no lo centramos en nosotros mismos, sino en ayudar a las personas, en primer lugar a los que están cerca de nosotros: nuestra familia, los amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc., seremos más felices y nuestra vida tendrá el mejor de los sentidos: servir a los demás.

Para mejorar en nuestro servicio a los demás, primero debemos mejorar nosotros mismos. «Ningún amor alcanza su plenitud mientras gire de alguna manera en torno al yo de quien lo ejerce. A los demás no hemos de quererlos por el beneficio o la satisfacción que esa amistad pudiera reportarnos. Ni siquiera, y sería esta la coyuntura más favorable, por la mejora, por el incremento que el amar produce en nuestro propio ser. Pues, en efecto, a nadie con un mínimo de penetración y finura de análisis se le escapa que querer de verdad a los demás constituye el único camino para acrecer la propia categoría personal. Para convertirse a su vez en persona más colmada, más perfecta. Por eso no extraña que muchos adolescentes, e incluso adultos empeñados en una lucha más o menos lúcida por alcanzar la propia plenitud, formulen el propósito de

querer más a sus hijos, hermanos o amigos "para así hacerse mejores". La pretensión, repito, es comprensible, pero equívoca. Invierte los verdaderos términos del problema. La cuestión, cuando se plantea correctamente, es la contraria: he de empeñarme en mejorar mi propia categoría como persona, he de pugnar con todas mis fuerzas por hacerme más de una pieza, más plenario y enterizo, solo y exclusivamente para así poder servir mejor a quienes me rodean, para poder amarlos de manera real y eficiente»[51].

PADRES

— Transmite a tus hijos que la mejora de uno mismo se consigue, entre otras cosas, ayudando a los demás. Esta ayuda se puede concretar en pequeños detalles de servicio.
— Todos deben contribuir en hacer de la casa un lugar confortable y grato, por lo que debes procurar que cada uno tenga un encargo, que realizará pensando en el bien de los demás miembros de la familia.
— Si un amigo o un compañero de trabajo necesita algún favor tuyo, ayúdale con tal naturalidad que no se sienta humillado. Tus hijos aprenderán de esta forma como se ayuda a las personas.

NIÑOS:

— Pregunta a mamá y a papá cómo realizar mejor tu encargo en casa, si es posible pide algún encargo más o ayuda a otro hermano con el suyo.
— Presta algún servicio a los vecinos, sobre todo a los que más lo necesiten. Abrir o cerrar la puerta a la persona que viene cargada, llamar al ascensor, subir la bolsa de la compra a una persona mayor, etc. son pequeños servicios que puedes realizar.
— En el colegio cumple con ilusión el encargo que tengas encomendado, la clase mejora cuando todos contribuyen a crear un buen ambiente de trabajo y servicio.

ADOLESCENTES:

— Ayuda a tus padres en alguna tarea concreta y de cierta responsabilidad. Tus padres necesitan de tu colaboración en tareas de mayor entidad.
— Atiende a tus hermanos pequeños, sobre todo en lo que se refiere a sus estudios. El tiempo que les dedicas a explicarles lo que no han entendido en el colegio, es tan valioso que no lo olvidarán.
— Haz favores a tus amigos, nada fortalece más la amistad que el prestar y recibir frecuentes favores.

COHERENCIA DE VIDA

«La gente te tendrá presente, si llevas una vida coherente»

La coherencia de vida siempre será un valor apreciado. A todos nos gusta estar rodeados de personas coherentes y con un carácter estable, que viven y actúan como piensan, sin cambiar de opinión dependiendo de la ocasión o de las personas con las que

estén hablando.

Para lograr esa coherencia se necesita en primer lugar que los padres vayan al unísono en la educación de sus hijos, y, al mismo tiempo, lleven a sus hijos al colegio que comparte su modelo educativo. «El objetivo natural que perseguimos los padres para nuestros hijos, no importa reiterarlo, es la felicidad. Para ello, debemos poner los medios. Y el medio por excelencia es el colegio…

»El colegio colaborará a educar niños felices cuando, en perfecta comunión con los padres y mediante el compromiso de los profesores a respetar libre y conscientemente el ideario del Centro, contribuya a inculcar los principios que informan las tres potencias configuradoras de la condición humana: la capacidad de trascender, la posibilidad de amar o de querer y el afán por aprender»[52].

PADRES:

— Define el estilo educativo que quieres en tu familia, el cual transmitirás a tus hijos en el día a día, entendiendo de esta forma porque se viven así las cosas en tu familia.
— Selecciona los programas de televisión de acuerdo al estilo educativo propio de tu familia. Sería una gran incoherencia ver determinados programas que van en contra de lo que se vive en familia.
— El colegio al que van tus hijos tiene que tener un ideario acorde con tus principios, para que los profesores te apoyen en la tarea educativa con tus hijos.

NIÑOS:

— Que mamá y papá te expliquen por qué en tu familia se tiene un horario, se viven las cosas de una determinada forma, se cuidan ciertos aspectos, etc. Eso corresponde al estilo educativo que tus padres quieren vivir y es fundamental para toda la familia.
— Déjate ayudar por mamá, papá y también por tu profesor para tener un carácter estable, que posibilite la coherencia en tu obrar.
— Antes de apuntarte a una actividad extraescolar, piensa si te gusta y te resultará conveniente realizar. Tienes que ser coherente y mantenerla durante el curso, no puedes cambiar a los pocos meses de empezar.

ADOLESCENTES:

— Informa a tus padres de los estilos educativos que se viven en las familias de tus amigos, comentando aquellos aspectos que consideres positivos para incorporar a tu familia.
— Que tus amigos tengan claro tu criterio en determinados temas, tu coherencia les será de gran ayuda.
— Recaba información sobre las distintas carreras universitarias, para que tu elección sea ponderada y pensada. Siempre se puede cambiar de carrera, pero compensa realizar una elección coherente desde el principio.

APROVECHAR EL TIEMPO

«Tu eficacia aumentarás, si el tiempo sabes aprovechar»

Se dice que aprovechar el tiempo es un arte que requiere aprendizaje. Si miramos a nuestro alrededor podemos observar a personas que “matan el tiempo”, mientras que otras son capaces de desarrollar una intensa labor profesional, atender a su familia y a sus amigos, cultivar aficiones, etc.

No podemos liderar nuestra vida, si no gestionamos bien el tiempo, por eso resulta fundamental saber aprovecharlo. «Gestionar bien el tiempo es una competencia básica para un directivo y para cualquier ser humano. La gestión de nuestro tiempo se relaciona directamente con la eficiencia y calidad de nuestra vida e, indirectamente, con nuestra felicidad personal y del entorno.

»Si queremos liderar nuestra propia vida resulta fundamental definir con claridad nuestras prioridades para saber distinguir y alinear lo que queremos/debemos hacer, y acabar haciéndolo efectivamente. Parece una competencia simple, pero nuestra experiencia nos demuestra que la simplicidad es solo aparente…

»Quizá, antes de empezar a gestionar el tiempo, haya que reflexionar sobre cómo distribuirlo adecuadamente según un orden de prioridades»[53].

PADRES:

— Planifica un mínimo horario familiar, en el que se recojan los horarios de comida (desayuno, comida y cena), tertulias familiares de sobremesa, ver en familia programas de televisión, etc.
— Prepara durante la semana el plan familiar del fin de semana: ir a visitar a familiares, salidas al campo, visitas culturales, quedar con otras familias amigas, etc.
— Ten en casa —un buen lugar puede ser en la cocina— un pequeño corcho o tablón de anuncios, donde se pongan los encargos de cada uno, llamadas telefónicas recibidas, avisos variados, planes del fin de semana, etc., que además de servir para la vida familiar, ayudará a todos a aprovechar el tiempo.

NIÑOS:

— Durante el curso ten un horario personal en casa, en el que haya tiempo para estudiar, hacer los deberes, merendar, jugar con los hermanos, hablar con mamá y papá, etc.
— Utiliza la agenda escolar para apuntar los deberes que hay que hacer, los próximos exámenes, las salidas culturales, los cumpleaños de los compañeros, y cualquier otro dato de interés.
— En el verano empieza a fomentar alguna afición (tocar un instrumento musical, practicar algún deporte, hacer ilusionismo, etc.) que luego seguirás durante el curso.

ADOLESCENTES:

— Para aprovechar el tiempo ten definida la hora de acostarte y la hora de levantarte, durmiendo las horas necesarias para estar en forma.
— Aprovecha los pequeños tiempos muertos que se te presenten, para echar un vistazo a la prensa, leer el libro que tengas entre manos, practicar la afición que tengas, etc.

— Dedica el tiempo previsto al uso de Internet, pues en caso contrario se lo estarás quitando a otras actividades que requieren tu atención, por ejemplo quedar un rato con un amigo para charlar.

SERENIDAD
«Si tienes serenidad, transmitirás tranquilidad»

Todos agradecemos tener cerca a personas que transmiten serenidad a su alrededor, creando un clima de tranquilidad y sosiego que facilita la relación interpersonal. La sucesión de acontecimientos y situaciones de todo tipo se afrontan mucho mejor en un ambiente de serenidad.

El equilibrio interior que transmite la serenidad es el resultado de la armonía de la facultad intelectiva y la afectividad de la persona. «En la vida estamos siempre aprendiendo. Los sabios griegos decían que el principio de la sabiduría es la conciencia de la propia ignorancia. La vida debe apoyarse en ciertos pilares, y uno de los más importantes son los sentimientos, que dotan a la existencia de solidez o fragilidad, firmeza o vulnerabilidad, que, antes o después, dejarán su huella indeleble. La trayectoria humana y personal nunca puede ser rectilínea, de ahí la variedad de sensaciones y sentimientos. Plácidos, repletos de inquietud, intensos… Cuando existe una buena conjunción entre lo afectivo y lo intelectual, uno está dotado de una buena base y entonces no se juega la vida emocional a una carta. La serenidad permite pensar, tener las ideas claras y contrastar con la propia experiencia»[54].

PADRES:
— Fomenta en la vida de familia un clima de serenidad, donde se cuente con la opinión de todos, y así se sientan a gusto y se facilite su mejora personal.
— Cuando tengas que corregir a tus hijos, por alguna actuación o comportamiento inadecuado, evita los gritos y las discusiones tensas. Se consigue mucho más hablando en un tono sereno, haciéndoles ver con razones y argumentos el porqué de su incorrecto comportamiento.
— Facilita la buena convivencia entre los vecinos, mediando en aquellas situaciones en las que se produzcan enfrentamientos entre varios de ellos.

NIÑOS:
— Ten una buena relación con tus hermanos, y aunque no falten las pequeñas discusiones (propias de una continua y estrecha relación), procura tener un ambiente tranquilo.
— Evita las rabietas y pataletas, motivadas por algún enfado, cambio de planes o por no conseguir lo que pretendes. Mamá y papá siempre quieren lo mejor para ti.
— Ayuda a los compañeros del colegio a tener una buena relación entre todos, impidiendo insultos y pequeñas peleas, que enturbian el clima de compañerismo.

ADOLESCENTES:

— Ten una comunicación constante con tus padres, en la que reine la tranquilidad, especialmente en las situaciones en que se tengan distintos puntos de vista.
— En el trato con tus amigos, contribuye a tener una buena relación, en un ambiente de serenidad que facilite la amistad.
— Ante acontecimientos y hechos de cierta importancia, apoya a tus padres para afrontar esa situación. Una familia unida mantiene la tranquilidad mucho mejor para enfrentarse a cualquier tipo de situación.

AFABILIDAD

«Con un trato afable, harás a los demás una vida más amable»

La afabilidad es un valioso ingrediente en la vida cotidiana. Resulta muy agradable poder conversar y tratar a personas de modales cordiales y amables, de hecho su sola presencia ya proporciona un buen ambiente, lo cual redunda en beneficio de todos.

Conseguir la afabilidad depende de todos nosotros, por eso nos advierte Javier Urra, quien fuera Defensor del Menor en España de 1996 a 2001: «Estamos creando una conducta social compuesta de sumativas individuales, que no desarrolla la afabilidad social ni la vivencia profunda de sentimientos de ternura y sufrimiento —*pathos*—; que no facilita la responsabilidad por las creencias y pensamientos que manifiestan; que no aboca a instaurar un modelo de ética para su vida —*ethos*—; que no provee de las habilidades sociales y cognitivas para percibir, analizar, elaborar y devolver correctamente las informaciones, estímulos y demandas que le llegan del exterior. Que no asume normas, entendidas como el conjunto de expectativas que tienen los miembros de un grupo respecto a cómo debería uno comportarse, claro que muchas veces no se puede atribuir a dos o más personas el calificativo de grupo, pues no hay ni estructuración, ni distribución de papeles ni interacción entre ellos»[55].

PADRES:

— En la vida familiar fomenta las relaciones cordiales con tus hijos, y de esta forma también las vivirán entre ellos, teniendo continuas muestras de cariño entre todos.
— Mantén un trato afable con los profesores de tus hijos, acudiendo a las reuniones previstas para hablar de su progreso académico y de otros aspectos relativos a su educación.
— Cuida la relación con tus amigos, invitándoles a comer o cenar en tu casa, y así tus hijos aprenderán de ti cómo tener una relación afable con sus amigos.

NIÑOS:

— Trata con deferencia y amabilidad a tus hermanos, a pesar de las discusiones que podáis tener en la convivencia diaria.
— Con los profesores ten una relación de respeto, no exenta de amabilidad y gratitud por

el tiempo y la dedicación que tienen contigo.

— El trato con los compañeros de colegio tiene que resultar especialmente grato, por eso tienes que ser amable en las relaciones de cada día, con continuos detalles de compañerismo.

ADOLESCENTES:

— Con los hermanos pequeños tienes que esmerarte en detalles de cariño, aprenderán de ti (siguiendo el ejemplo de mamá y papá) como comportarse con los demás.

— Sé amable con los vecinos. Además de dar los buenos días o las buenas tardes al cruzarte con ellos, les puedes preguntar por su salud, por su trabajo, etc.

— La relación con tus amigos tiene que ser cordial y afable, evitando expresiones y comportamientos de mal gusto.

CRITERIO PROPIO

«Con paso firme caminarás, si criterio propio procuras cultivar»

Resulta fundamental que las personas adquieran un criterio propio para poder moverse en el día a día, pues en caso contrario se dejarán llevar por el criterio de los demás. Para conseguir un buen criterio se necesita formación, y esa tarea corresponde a los padres.

Dentro del ámbito familiar es donde se irá forjando el criterio propio de cada uno de los miembros de la familia. «El núcleo de toda familia es lo que no cambia, lo que siempre estará allí: un punto de vista y valores compartidos. Al redactar un enunciado de la misión de la familia, damos expresión a sus verdaderos cimientos.

»Ese enunciado de la misión se convierte en la constitución de la familia, su norma, el criterio para la evaluación y la toma de decisiones. Le otorga continuidad y unidad, así como dirección. Cuando los valores individuales se armonizan con los de la familia, todos sus miembros trabajan juntos con fines comunes profundamente sentidos»[56].

PADRES:

— Ten definido el estilo educativo familiar, pues de ese estilo dependerá la formación que reciban tus hijos.

— Responde a las preguntas que hagan tus hijos, aunque estés ocupado o pienses que no son importantes, pues a través de tus respuestas, ellos irán adquiriendo criterio.

— Dedica un tiempo especial a tus hijos adolescentes, promoviendo conversaciones de más calado, donde surjan todo tipo de temas.

NIÑOS:

— Pregunta a mamá y a papá todo aquello que no entiendas: comentarios surgidos entre los compañeros de clase, frases escuchadas en algún programa televisivo, etc.

— Cuando los profesores hagan comentarios sobre algún determinado tema, pregúntales si lo que dicen está contrastado o es su opinión. Cuando den su opinión pregúntales por

los argumentos en que se basan.
— De vez en cuando, con el permiso de tus padres, ve algún trozo de un programa informativo de televisión (que sea adecuado a tu edad) y que ellos te vayan comentando las noticias que aparecen.

ADOLESCENTES:
— A través de alguien de tu confianza (padres, profesores, etc.) lee con frecuencia artículos de interés, ensayos…, que te sirvan para formarte en cuestiones de interés.
— Habla con frecuencia con tus padres, comentando temas de actualidad y lo que suelen opinar tus profesores y amigos.
— Asiste a conferencias-coloquio, tertulias, etc., para poder escuchar las opiniones de los demás, al tiempo de exponer las tuyas. Con tus amigos puedes organizar pequeños debates sobre este tipo de temas.

HUMILDAD

«Buena compañera tendrás y no es otra que la humildad»

Gracias a la humildad sabremos reconocer nuestras cualidades y capacidades, pero también nuestras deficiencias y errores. De esta forma, podemos aprovechar todas esas cualidades para conseguir el bien en beneficio de los demás. La persona soberbia produce rechazo y antipatía.

La humildad nos ayuda a vivir la realidad y la verdad de las cosas, y gracias a ella sabremos poner en su verdadero lugar nuestros «éxitos» y nuestros «fracasos». «Si se me permitiera, podría decirse que humildad y firmeza significan, especialmente, equilibrio. La actitud firme del hombre humilde consiste, como luego se verá sobradamente, en reafirmar la evidencia, aunque esta atente contra nuestra figura por tanto tiempo preservado. El liderazgo implica necesariamente rectificar errores pasados, que es, también, una humillación solo enfrentable por los humildes…

»Finalmente, hemos de decir que la unión en una sola persona de la humildad y la firmeza se debe a una causa profundamente antropológica y bien experimentada: quien no sabe ser humilde en el éxito tampoco sabrá después ser firme o resistente en el fracaso. Pero, además, el éxito y el fracaso siempre van juntos, entretejiéndose en las diversas coyunturas vitales»[57].

PADRES:
— No seas el centro de las conversaciones ni te pongas de ejemplo en todo. Es conveniente que participen todos los miembros de la familia en las reuniones familiares, sin que unos sobresalgan sobre los demás.
— No desprecies a los demás: vecinos, compañeros de trabajo, familiares, etc., evitando hacer comparaciones con uno mismo. Acepta a los demás como son.
— Pide perdón a tus hijos cuando sea necesario. Esta forma de actuar ayudará mucho

más a tus hijos que si les dieras cientos de charlas sobre humildad.

NIÑOS:
— Ante las buenas calificaciones no desprecies a los demás mostrando un orgullo desmedido. Lo más importante de las notas no es su valor numérico sino el esfuerzo que has puesto.
— Respeta las normas en el juego, aunque a veces otros no lo hagan. Si actúas de esta forma siempre saldrás «ganando».
— Rectifica cuando sea necesario, bien porque te están corrigiendo por alguna actuación equivocada bien porque puedes hacer más de lo que estás haciendo. Lo que te dicen es por tu bien.

ADOLESCENTES:
— Reconoce los errores sin buscar excusas. Todos nos equivocamos, la diferencia es que unos lo reconocen y otros no, por eso los primeros luchan con ilusión por mejorar.
— Acepta los razonamientos y los buenos consejos de las personas que te quieren: padres, abuelos, profesores, etc., procurando desechar el pensamiento que no te hace falta.
— Evita el afán desmedido de ser el primero en todo. Es bueno buscar la excelencia, pero solo tiene sentido si sirve a los demás.

CORTESÍA

«Siendo cortés, tendrás amigos estés donde estés»

La cortesía es un ingrediente apreciado en las relaciones interpersonales. Durante el día son frecuentes las relaciones con los demás, por eso tenemos que procurar que estén rodeadas de toda una serie de buenos modos que hagan más grata la convivencia.

Las personas que mantienen un trato cortés no se olvidan. Es ilustrativo el comentario que hace el conocido escritor C.S. Lewis de uno de sus profesores, aunque no fue de los que más tiempo estuvo con él: «Así, aunque no nos hubiera enseñado nada más, estar en clase de Smiugy era estar en una dimensión ennoblecida. En medio de toda la ambición banal y todo el esplendor llamativo de la vida escolar él se mantenía como recuerdo permanente de cosas más agradables, más humanas, de más altura y mayor lozanía. Su enseñanza, en el sentido más estricto, era igualmente buena. Sabía embrujarnos, pero también sabía analizar. Una frase hecha o un quid del texto una vez desarrollado por Smiugy quedaba tan claro como el día. Nos hacía ver que si el colegio exigía precisión no era por pedantería, ni mucho menos por una disciplina moral arbitraria, sino una gentileza, una delicadeza, faltar a la cual suponía "una disposición descortés e infantil". Empecé a ver que el lector que pierde los aspectos sintácticos de un poema también está perdiendo aspectos poéticos»[58].

PADRES:

— Aunque las relaciones familiares se centran en el cariño, también debes cuidar la cortesía en el trato, desde la forma de llamarse unos a otros hasta el comportamiento en la mesa, pasando por la manera de pedir las cosas y mil detalles más.
— Con los vecinos ten una relación cordial, invitándoles en ocasiones determinadas a tomar un café en casa, manteniendo una buena relación de vecindad.
— Corrige a tus hijos con buen talante, cuidando tus expresiones y tu tono de voz. El arte del buen corrector no está exento de cortesía, pues de esta forma se consigue mejor el propósito de ayudar al corregido.

NIÑOS:

— Con los compañeros de colegio ten una relación propia de quienes comparten muchas horas de clase (y, en muchos casos, años), pero evita caer en la ordinariez y en el mal gusto.
— En casa cuida la forma de dirigirte a tus padres y hermanos, también al pedir las cosas, dando gracias por los detalles de cariño que tienen contigo.
— Saluda a los vecinos del barrio de una forma agradable y correcta. A las personas adultas las llamarás de usted, mientras no digan lo contrario.

ADOLESCENTES:

— Trata a tus padres con el cariño que se merecen, sabiendo cuidar el tono y las expresiones utilizadas. Con los hermanos, une la confianza con la cortesía.
— Con los profesores mantén la relación propia de quienes saben apreciar el trabajo docente que realizan, dirigiéndote a ellos con corrección y elegancia.
— Se cortés y amable con las personas con las que te encuentres: taquillera del metro, conductor de autobús, vecinos, vendedor de periódicos, bedel, etc.

AUTOESTIMA

«Para alcanzar grandes cimas, cuida tu autoestima»

Las personas necesitan confiar en sus capacidades para conseguir objetivos, por eso es fundamental conocernos bien, sabiendo cuáles son nuestros puntos fuertes y los puntos débiles. Si desde pequeños contamos con la ayuda de padres y profesores, tendremos una adecuada autoestima.

La autoestima debe estar presente en todo proceso educativo, tanto en el ámbito familiar como en el escolar. Para la maduración psicológica de la persona la autoestima es fundamental.

«Autoestima no es condescendencia consigo mismo, transigir con los propios errores. No. Principalmente consiste en hacer compatible la autocomprensión con la autoexigencia. Por supuesto que hemos de aprender a comprendernos, a convivir con los propios defectos, con nosotros mismos, pero exigiéndonos una lucha férrea para

superarlos. No omito que es, quizá, el arte más difícil de la vida.

»Hay que acostumbrarse a convivir con uno mismo, sin acostumbrarse a uno mismo: de lo contrario, se entierra la persona en un permanecer estoico, donde no cabe el afán de superación. Cuando no nos conformamos con nuestra forma de ser, admitimos con más facilidad el consejo ajeno: y eso es lo que necesitan los hijos en estas edades. Entender el consejo de los padres como algo que puede enriquecerle, no como una intromisión autoritaria en su mundo personal e inviolable, actitudes propias del que ha cerrado la puerta a mejorarse, o del orgulloso que está convencido de que no necesita superación»[59].

PADRES:

— Transmite a tus hijos, con tu buen ejemplo, el esfuerzo que pones para realizar tus obligaciones, informándoles de su seguimiento, para finalmente compartir con ellos los resultados conseguidos.
— Procura poner objetivos asequibles a tus hijos, para que estos puedan conseguirlos y así disfrutar con esos pequeños éxitos. De acuerdo a su edad, incrementa poco a poco la dificultad de esas metas.
— Cuando recibas los boletines de notas del colegio, coméntalos con tus hijos, centrándote en el esfuerzo que han dedicado a cada asignatura, y no solo en la calificación obtenida, pues así les demostrarás a qué das más importancia.

NIÑOS:

— Expresa tus sentimientos con naturalidad, ya que de esta forma las personas que te rodean conocerán tu estado de ánimo, y sobre todo porque las personas adultas que te quieren ayudar: padres, profesores, etc., lo podrán hacer mucho mejor.
— Ten encargos en casa y en el colegio, preguntando con frecuencia a tus padres y profesores, cómo los estás cumpliendo. Si te dan algún encargo nuevo, pide ayuda para que te expliquen cómo hacerlo bien.
— Conoce la historia y el pasado de la familia, bien con tertulias familiares, hablando con los abuelos, etc. El sentirte integrado y parte de una familia, consolida la identidad personal.

ADOLESCENTES:

— Participa en las decisiones familiares, comentando con tus padres los planes que se te ocurran. Puede resultar muy útil apuntar en alguna agenda o libreta, las sugerencias que tengas.
— Procura estar atento a las necesidades de tus amigos y compañeros. Nada facilita más la autoestima de uno mismo, que el estar pendiente de los demás.
— Fomenta la iniciativa personal en distintos campos, desde los estudios a realizar (recogiendo información y valorando propuestas), hasta los planes de fin de semana con tus amigos, proponiendo nuevos planes, para lo cual habrá que buscar alternativas variadas.

COMPRENSIÓN

«Si queremos lograr la unión, mejoremos en comprensión»

Para conseguir un ambiente de buena armonía se necesita que haya comprensión. En primer lugar se debe vivir la comprensión en el ámbito familiar, pues así nos resultará más fácil que lo vivamos en sociedad. De esta forma estaremos más unidos a los demás, pues la realidad nos demostrará que hay más cosas que nos unen que las que nos separan.

«La comprensión de los demás comienza con el esfuerzo de intentar comprenderse a sí mismo. Necesitamos estar luchando para superar nuestros propios prejuicios, para evitar sentimientos indignos o innecesarios que obstaculicen nuestro proceso de mejora. Conociendo nuestras propias debilidades se trata de evitar las circunstancias que las provocan, o, por lo menos, prepararse para no caer otra vez en el mismo sentimiento o en el mismo comportamiento. Esto es saber rectificar. La rectificación suele aplicarse a actos injustos realizados frente a los demás, pero saber rectificar es una acto imprescindible para la comprensión de uno mismo. Cuando llegamos a reconocer las causas principales de nuestros estados de ánimo o de nuestros comportamientos propios, es esa comprensión lo que da fuerza para buscar la ayuda necesaria y volver a comenzar. Sin embargo, nunca llegaremos a conocernos ni a comprendernos totalmente —mucho menos, a los demás— porque el ser humano es un ser misterioso»[60].

PADRES:

— Cuando tengas que reprender a tus hijos por alguna actuación inadecuada, hazlo sin humillar y en un tono adecuado. Antes les habrás escuchado, para que sepan que te interesan ellos por encima de todo.
— Habla bien de los familiares, compañeros de trabajo, vecinos, etc., incluso de las personas con las que no tienes trato directo o que solo ves por televisión: deportistas, políticos, etc. Disculpa sus equivocaciones, sobre todo si estas personas reconocen sus errores.
— Pide a cada uno de tus hijos lo que puede dar. No pidas cosas imposibles a tus hijos, por eso hay que conocerles muy bien, sabiendo que cada uno de ellos es único y distinto de los demás, ni mejor ni peor.

NIÑOS:

— Cuida tu comportamiento, sobre todo si tiene relación directa con los demás; por ejemplo, durante una clase en el colegio. Es una manera muy concreta de demostrar comprensión hacia los compañeros y los profesores.
— Ante una actitud molesta y equivocada de un compañero, procura solucionar el hecho con buenas maneras, evitando la venganza, ya que esta ahogaría la comprensión.
— Reconoce y valora los aciertos de tus compañeros, felicitándoles por sus logros. De igual forma, ponte al lado de los que sufren pequeños «fracasos», animándoles para que los superen.

ADOLESCENTES:

— Escucha con atención, tanto a tus padres como a tus profesores. Si pones atención a lo que te dicen las personas que se preocupan de ti, entenderás sus puntos de vista.
— Descubre el valor del perdón a los demás. Las relaciones humanas nos enriquecen, pero a veces se pueden producir actuaciones equivocadas, por lo que es necesario que sepamos perdonar y que nos perdonen.
— Muestra interés en las opiniones de tus amigos y compañeros, evitando prejuicios sobre ellos. Acostúmbrate a no emitir juicios sin antes valorar la opinión de los demás, de esta forma sabrás respetar a los demás.

OPTIMISMO

«Con optimismo y alegría, verás de otro color la vida»

Gracias al optimismo sabremos descubrir, en cualquier situación, todo lo que hay de positivo, al tiempo de distinguir las posibilidades de mejora que se nos ofrecen, sin minusvalorar las dificultades y obstáculos que se presentan. Tener una persona optimista a nuestro lado resulta muy grato y alentador.

El optimismo tiene su base en la confianza, de ahí la importancia de conocer las propias posibilidades y las de los demás. «Se puede considerar el optimismo como una condición personal que permite a cada uno optimizar la situación con realismo o sin realismo. El desarrollo de la virtud del optimismo supone ser realista y conscientemente buscar lo positivo antes de centrarse en las dificultades. O ver lo que pueden ofrecer las dificultades en sí.

»La intensidad con la que se vive esta virtud dependerá de la capacidad de la persona de distinguir lo que es positivo en situaciones que presentan más o menos dificultades. Algunas solamente son optimistas cuando la situación es totalmente favorables, pero otras consiguen liberarse de la atadura de lo inmediato, fijándose más en lo que persiguen»[61].

PADRES:

— Genera un clima de confianza en la familia, aprovechando los pequeños detalles de cada día, pues el optimismo supone confiar en Dios (para los que tienen fe), en los demás y en uno mismo.
— Ayuda a tus hijos a resolver sus problemas. Detrás de cada problema hay una solución, pero hay que procurar que sean los propios hijos quienes se esfuercen por encontrarla, y educativamente saldrán reforzados.
— Favorece un ambiente de alegría en el hogar, que permitirá afrontar las dificultades que se presenten. Si todos participan de esa ambiente, resultará más fácil enfrentarse a todo tipo de situaciones.

NIÑOS:

— Cuenta a mamá y a papá lo que sucede en el día a día del colegio, pues así te harán ver lo positivo de cada suceso, aunque a veces parezca que todo es negativo.
— Aprende a superar pequeños obstáculos. Concreta con tu profesor y con tus padres, un pequeño horario de estudio que se adecúe a tus circunstancias para lograr unos buenos resultados a final de curso.
— Pide ayuda a tus padres y hermanos mayores, para distinguir lo principal de lo secundario. Ante una situación determinada es preciso saber qué es lo fundamental.

ADOLESCENTES:
— Céntrate en las finalidades de las acciones que emprendes, pues de esta forma las dificultades que surjan serán acicate para conseguir el objetivo final.
— Conoce tus puntos fuertes para estimular tus cualidades. También te interesa conocer tus puntos débiles para ir mejorándolos poco a poco. Para conseguir cualquier objetivo se necesita saber con qué medios contamos, por eso el optimismo tiene que ser realista.
— No busques tu propia satisfacción personal, sino el bien de los demás. El optimismo vence el egoísmo propio pues tiene en cuenta a todos los que nos rodean, favoreciendo un clima de auténtica alegría.

VOLUNTARIADO

«Muchas personas necesitan cuidados, por eso fomentemos el voluntariado»

En nuestra sociedad hay muchas personas con acuciantes necesidades de tipo material y/o afectivo. No todos los casos son solucionados por las instituciones públicas, por eso es preciso fomentar el voluntariado, sabiendo que los primeros beneficiados son los que dedican su tiempo a favor de los demás.

«Una vida se logra plenamente gracias a la generosidad de quienes me rodean y me quieren. Porque nadie puede darse la vida a sí mismo, criarse y educarse solo, y no tener más conversaciones que los monólogos. Para tocar palmas hacen falta dos manos y otro tanto sucede con el diálogo, sin el cual sencillamente no puedo vivir. Esa humana conversación es lo más necesario de la vida.

»Al dejarme ayudar, abandono la actitud de autosuficiencia y aprendo a apoyar a los demás. Estoy salvado entonces, porque no hay peor desgracia que la soledad. ¡Ay de los que están solos! Sobre todo porque no tienen quien les consuele y les alivie de la pesadumbre de vivir.

»La vida lograda no está hecha de altruismo y actitudes benéficas. Es la propia de una persona que no simplemente se asocia a los demás, sino que es socio de los demás, sin los cuales —ni por activa ni por pasiva— pueda vivir dignamente»[62].

PADRES:
— Fomenta en tus hijos la preocupación por las personas necesitadas. Aprovecha noticias de este tipo, o algún documental televisivo, para comentar estos hechos y la

forma de poder ayudar a esas personas.

— Acostumbra a tus hijos a entregar algún pequeño donativo de su paga a alguien necesitado: un pobre que pide en la iglesia del barrio o a la puerta de un centro comercial, etc.

— Habla con la dirección del colegio de tus hijos o con el APA, para que promuevan actividades de atención a personas necesitadas del barrio o que se pongan en contacto con asociaciones que tengan esos fines.

NIÑOS:

— Si hubiera algún compañero de clase que estuviese en una situación de grave minusvalía u otro tipo de enfermedad con problemas de movilidad, estate pendiente para ayudarle, dentro de un ambiente de normalidad.

— Ve algún reportaje tipo documental sobre la labor que realizan los voluntarios, ya sea atendiendo a personas con graves necesidades materiales en algún país subdesarrollado, o atendiendo personas con deficiencias físicas o psíquicas.

— Acude con mamá, papá o algún hermano mayor, para ayudar a algún vecino necesitado del barrio, bien para hacerle la compra de la semana bien para realizar alguna pequeña reparación en su casa.

ADOLESCENTES:

— Participa en los programas que sobre voluntariado promueva vuestro Centro Educativo. El dedicar un cierto tiempo a estas actividades no perjudicará a tus estudios, sino todo lo contrario, pues les dará un sentido mucho más profundo.

— Propón a tus profesores que organicen charlas-coloquio con personas que llevan tiempo dedicadas a estas labores, para que cuenten sus experiencias. En algunos casos, con la debida prudencia, también pueden acudir como ponentes: inmigrantes, personas adultas con síndrome de Down, etc.

— Anímate con algunos amigos a acudir a alguna ONG de vuestra ciudad, para ofreceros a ayudar, de acuerdo a la situación personal de cada uno, según vuestra disponibilidad de tiempo y formación.

FELICIDAD

«Para alcanzar la felicidad necesitamos de los demás»

Todas las personas queremos alcanzar la felicidad; de hecho, no hay nadie que no aspire a ser feliz. Pero no todos emprenden el camino acertado para conseguirlo, pues algunos se olvidan que su felicidad depende de la felicidad de los que les rodean, es decir, que la persona verdaderamente feliz es aquella que piensa en los demás y no pierde el tiempo pensando en sí misma.

«Rememore, querido lector, cualquier de sus momentos de plenitud y felicidad. Como a mi distinguido alumno, común a todos ellos es que quería compartirlos, hacerlos

extensibles a sus seres queridos. El pozo personal y hondo de la felicidad, allí donde reside nuestra energía y nuestra pasión, tiene una clara vocación expansiva. No se recoge sobre sí mismo celoso y acaparador, sino que se da resuelto y espontáneo. Ya nos lo decía el arte y el magisterio de la pluma de don Antonio Machado. "Moneda que está en la mano quizá se deba guardar; la monedita del alma se pierde si no se da". Lo más valioso solamente se conserva si se comparte. En las regiones del corazón, el aspirante a monopolista no solo es avaro y egoísta, es tonto. La puerta de la felicidad gira en el mismo sentido que la de la verdad, hacia fuera, y las dos remiten al servicio y la generosidad»[63].

PADRES:

— Transmite a tus hijos que los bienes materiales están detrás de los bienes espirituales, y que estos se van configurando en las relaciones entre los distintos miembros de la familia, las cuales se basan en el amor.
— Al pensar en el futuro de tus hijos, piensa en la felicidad de cada uno de ellos, no en que se hagan realidad tus sueños personales.
— Educa en valores a tus hijos. La persona feliz suele ser una persona virtuosa, que procura mejorar en la vida diaria cultivando las virtudes.

NIÑOS:

— Si algo te preocupa, cuéntalo enseguida a mamá y a papá, y así te tranquilizarán al tiempo de ayudarte para no perder la felicidad que tanto cuesta conseguir.
— Al ir de excursión o de convivencia con el colegio, procura estar pendiente de los demás para que se lo pasen bien, de esta forma conseguirás disfrutar de unos días muy felices.
— Fomenta la ilusión de ir consiguiendo pequeñas metas (académicas, aficiones, etc.), que te darán satisfacciones a ti y a tu familia.

ADOLESCENTES:

— Al elegir los estudios superiores de cara a tu futuro profesional, ten en cuenta tus capacidades intelectuales y tus gustos personales. Cuenta con la opinión de quienes más te conocen y quieren, tus padres y tus profesores.
— Cuida tus relaciones interpersonales —en primer lugar en la familia—, pues en el trato continuo con los demás se aprende a disfrutar con ellos, participando de sus éxitos y haciéndoles más llevaderos sus fracasos.
— Para dar sentido a tu vida, piensa en el fin de tus acciones, corrigiendo aquello que se desvíe. Tu vida tendrá un sentido más profundo si tienes en cuenta a los demás, lo cual te hará muy feliz.

TRABAJAR POR LA PAZ

«Conseguiremos la paz con gente eficaz y capaz»

Con frecuencia oímos hablar de que vivimos en una sociedad en que la paz no tiene cabida, pues siempre hay conflictos, guerras y catástrofes. Tan necesaria es la paz para la vida, que incluso existe un Premio Nobel de la Paz para que valoremos la importancia de las personas que luchan por lograr un mundo mejor. Pero no podemos olvidar que primero tenemos que conseguir nuestra «paz personal».

El escritor José Luis Olaizola nos describe sus impresiones en el viaje que realizó a distintos países americanos, especialmente los más conflictivos: México, Guatemala, Colombia…, y a través de las numerosas entrevistas que realizó, se atisba un prometedor futuro gracias a que muchas personas trabajan día a día por la paz. «Según me explica Leocadio Posadas, y en ello coinciden otros buenos amigos colombianos, en Colombia están padeciendo una cultura de la muerte y de la violencia simbiosis del narcotráfico y el marxismo. Al marxismo, en casi todos los ambientes, hasta en los más humildes, lo consideran muy negativamente. Ha destrozado valores tales como el respeto a la vida y no los ha sustituido por ningún otro.

»Esa misma información periodística aporta otro dato estremecedor: en ese mismo año fueron asesinadas veintiséis mil personas, gran parte de ellas a causa del narcotráfico. La prisión de Pablo Escobar y consiguiente disolución de su siniestro cartel hacen concebir esperanzas de paz, sobre todo en el pueblo de Medellín, pero de momento ha creado un problema adicional muy grave: las denominadas escuelas del sicariado, asesinos que trabajan por sueldos ínfimos para el cartel, se han quedado en el paro y tienen que buscarse la vida por su cuenta. Y un modo de hacerlo es el secuestro»[64].

PADRES:

— Pon los medios para que en casa se disfrute de un ambiente de serenidad y paz, en el que todos contribuyan y se sientan a gusto disfrutando de la armonía familiar.
— Conoce muy bien a tus hijos, ayudándoles para que tengan un adecuado y equilibrado desarrollo personal, tanto en lo afectivo como en lo psíquico, base de su equilibrio emocional.
— En tus relaciones interpersonales con los amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc., procura transmitir orden, paz y tranquilidad, limando las pequeñas asperezas que suelen producirse en las relaciones humanas.

NIÑOS:

— Aunque lo fundamental es la tranquilidad interior, evita el ruido estridente en tus juegos y el decir las cosas a gritos. El ambiente exterior posibilita el clima de serenidad en casa.
— Procura que entre tus compañeros de clase haya un buen ambiente entre todos, resolviendo los pequeños conflictos que se puedan producir. El compañerismo posibilitará la mejora académica y personal de cada uno.
— A la hora de asistir a determinados planes familiares: cine, restaurantes, iglesia, celebración de un cumpleaños, etc., recuerda que vives en comunidad y tienes que procurar contribuir a mantener el buen ambiente, evitando comportamientos fuera de lugar.

ADOLESCENTES:

— Mantén tu inconformismo ante las agresiones e injusticias que sufren los demás. La sociedad necesita de tu sana rebeldía para lograr la verdadera paz social.
— Quizás notes un cierto cambio de carácter debido al proceso que estás viviendo, por eso es conveniente que comentes con alguien de confianza (entre los que estarán tus padres) tus inquietudes, para no perder la paz.
— Ayuda en casa asumiendo mayor responsabilidad, ya que estás en una situación especialmente propicia; por ejemplo, a la hora de hablar con tus hermanos pequeños, para hacerles ver que deben poner de su parte para contribuir a la armonía familiar.

MANTENER LOS COMPROMISOS

«Compromiso mantenido, nos facilita el camino»

Se dice que una persona que mantiene sus compromisos es una persona apreciada y fiable. Continuamente se realizan intercambios, se establecen acuerdos, se programan citas, etc., por eso resulta muy apreciado el tratar con personas que cuidan la palabra dada, manteniendo sus compromisos, sobre todo cuando pueden surgir situaciones en las que sea difícil poder hacerlo.

Para que los compromisos sean duraderos deben ser asumidos libremente. «Finalmente, si la libertad es capacidad de elegir, los compromisos también pueden ser propiamente libres, aunque restrinjan nuestras decisiones ulteriores. Cuando damos nuestra palabra en un asunto estamos comprometiendo nuestra libertad. Mantener esa decisión limita nuestras actuaciones en el futuro, pero seguiremos siendo perfectamente libres si las elegimos voluntariamente. Podemos actuar de otra forma distinta a lo prometido, pero eso sería romper un pacto realizado libremente y deterioraría nuestra actuación ante los demás y ante nosotros mismos, en última instancia»[65].

PADRES

— Que tus hijos vean como cumples los compromisos que has asumido con tus amigos y conocidos, aunque a veces surjan circunstancias que te hagan más complicado el hacerlo.
— Antes de prometer algo a tus hijos o cuando les quieras poner algún pequeño castigo, piénsalo dos veces ya que después de decirlo, tienes que cumplirlo.
— Aprovecha algunas secuencias de las películas que veáis en familia, para sacar a relucir determinados comportamientos relacionados con el cumplimiento de compromisos.

NIÑOS:

— En tus juegos cumple las normas establecidas, a la hora de cambiar cromos, canicas, peonzas, etc., cumple lo que hayas dicho a tus compañeros, aunque haya alguno que no lo haga.

— Cumple tus encargos con puntualidad y de buena gana, sabiendo que eres responsable de ese cometido, gracias al cual se contribuye al bienestar de toda la familia.
— Uno de los compromisos que tienes a tu edad, es el de las tareas escolares, por lo tanto tienes que ser diligente en ellas y entregar en el plazo previsto los trabajos que te hayan mandado los profesores.

ADOLESCENTES:
— Acude con puntualidad cuando quedes con tus amigos, si en alguna ocasión no pudieras acudir a una cita, por diversas circunstancias, comunícalo cuanto antes, para evitarles trastornos.
— Cuando se ausenten tus padres de casa, asume una nueva responsabilidad, sobre todo si te toca estar pendientes de tus hermanos pequeños. Este cometido implica un compromiso de mayor entidad.
— Si te comprometes con algún vecino, familiar o conocido en hacerle algún trabajo, no puedes poner excusas si llegado el momento no te apetece hacerlo. Si te has comprometido, tienes que realizarlo.

SOCIABILIDAD

«Viviendo la amabilidad, mejoraremos la sociabilidad»

Somos conscientes que vivimos en sociedad, pero no se puede quedar en una bonita frase sino que para que realmente lo vivamos, debemos cuidar nuestras relaciones diarias, teniendo un comportamiento acorde a nuestra condición de ciudadanos. La sociabilidad se basa en un profundo respeto a los demás.

Ser buenos ciudadanos está al alcance de todos. «He de confesar que tengo la impresión de clamar en el desierto cuando formulo estas apelaciones a la responsabilidad ciudadana. Mi temor es que el tiempo me vaya dando la razón, en forma de un deterioro de la sociedad española que espante a los más conformistas.

»Cuando llegó a mis manos un ejemplar de la encíclica *Caritas in veritate*, recién publicada por Benedicto XVI, me asombraron las coincidencias, muy numerosas, entre ese texto y mi libro *Humanismo cívico*. Varias personas han detectado las similitudes y me han escrito sorprendidas. Ya avanzado el documento, hace el Papa una referencia a los humanismos cívicos, en términos muy favorables. Pero lo importante, y lo que espero, es que la encíclica tenga un efecto de iluminación en este trance de crisis económica internacional»[66].

PADRES:
— Que tus hijos comprueben cómo se tiene que vivir la relación con los demás, mediante el respeto a las personas. Cuando las personas sean mayores, procura que en el trato se refleje un mayor respeto.
— Pide perdón cuando hayas molestado a alguien, sea un vecino, un amigo o tus propios

hijos. Si los hijos ven como los propios padres piden perdón, entenderán la importancia de pedir perdón para la sociabilidad, y por tanto para el crecimiento personal.
— Enseña a tus hijos a saber perder y a saber ganar. Continuamente ganaremos y perderemos en juegos, competiciones, actividades deportivas, etc., pero lo que nos tiene que distinguir es mantener un tono cordial con las personas que tenemos delante.

NIÑOS:
— Cuando tengas que pedir cosas a tus compañeros de clase, pídelas por favor. También da las gracias por las cosas que te dejan o los favores que te prestan.
— Al salir de casa despídete de mamá y papá, y al volver del colegio saluda a los que estén en casa. También tienes que saludar y despedirte de tus compañeros del colegio, y de los vecinos que encuentres.
— No escuches conversaciones que no te correspondan. El escuchar descaradamente o entrar en conversaciones ajenas indica poca consideración hacia los demás, además de dejarnos en mal lugar.

ADOLESCENTES:
— Escucha y no interrumpas a los que hablan. Resulta muy molesta una conversación entre dos o más personas, en la que se habla a la vez o son continuas las interrupciones.
— Evita las palabras ofensivas y/o malsonantes. Es comprensible que en algún momento nos sintamos ofendidos o que recibamos un pequeño desaire, pero no podemos perder la compostura y actuar de una forma fuera de lugar.
— Presta pequeños favores a las personas que conviven contigo: ayuda a subir las bolsas de la compra, sujeta la puerta del portal o del ascensor, cede el paso, etc.

TENER IDEALES
«Proponerse altos y nobles ideales hace a las personas leales»

Las personas nos planteamos metas, y en el día a día vamos cubriendo distintas etapas, pero para que esas metas merezcan la pena tienen que apuntar a altas miras, y para eso se necesita que la persona tenga ideales, a los que aspira gracias a la grandeza de su corazón y al esfuerzo de su voluntad.

Pero esos ideales deben ser nobles y movidos por una ilusionante grandeza de espíritu, que tenga como objetivo el servicio a los demás, en caso contrario solo serán peldaños de nuestra absurda soberbia. «El idealismo se hace sutil para confundir a las personas en la comprensión de sí mismas y de lo que son capaces. Si la falta de conocimiento amenaza al hombre con hacer de él un ser soberbio que no encuentra de qué arrepentirse, la misma falta de conocimiento propio le puede postrar en la exclusiva visión de sus errores. De la vanidad al perfeccionismo, ese sí que es un viaje estéril. Un día me pienso

como un ser extraordinario, lleno de vida y de fuerza, y al día siguiente todo se ha derrumbado y me figuro ser basura: un ser incompetente y deleznable. La loca carrera de los extremos. Idealismo suministrado en dosis letales. La verdadera coherencia pasa por conocer los límites, los contornos, la verdad del hombre, de su naturaleza y de sus posibilidades»[67].

PADRES:

— Inculca en tus hijos altos y nobles ideales, con la ilusión de afrontar grandes retos en la vida. Para conseguir esas metas, ayúdales a cuidar los pequeños detalles de cada día.
— Organiza sesiones de cine-forum en familia, comentando alguna película donde el protagonista luche por conseguir un gran sueño. Su ejemplo puede ser un acicate para tus hijos.
— Desarrolla las capacidades de tus hijos, de acuerdo a las condiciones de cada uno. No los empequeñezcas con metas mediocres, anímales a que aspiren a metas altas.

NIÑOS:

— Conoce la historia personal de deportistas, actores, etc. que admires, para que valores su esfuerzo en conseguir lo que se habían propuesto, y cómo su vida es un ejemplo a seguir.
— Pide a tus profesores que os informen de concursos educativos de cierta entidad, pidiéndoles ayuda para su coordinación. Aunque no ganéis el primer premio, estáis consiguiendo algo mucho más valioso, dedicando un tiempo extra a un objetivo común y a trabajar en equipo.
— Lee biografías de grandes personajes de la historia, conociendo cómo eran de pequeños, qué ideales les movieron para plantearse grandes logros, y qué dificultades tuvieron que superar para conseguirlos.

ADOLESCENTES:

— Fomenta ideales de servicio a los demás. Los objetivos que te marques se tienen que plasmar en mejorar la sociedad en la que vivimos, y la sociedad mejora si lo hacemos las personas que la formamos.
— Pide a los profesores de tu Centro Educativo que organicen charlas-coloquio con personas emprendedoras, para que os cuenten sus experiencias personales, sus luchas, sus viajes, etc.
— Actúa con una responsabilidad más firme, tanto en tu casa como en el Centro Educativo. Antes de afrontar nuevos retos, hay que realizar muy bien las obligaciones que ya se tienen. Resultaría contradictorio plantearse la consecución de un alto ideal, cuando no se es capaz de estudiar dos horas seguidas para preparar un examen.

TERNURA

«Sin ternura hacemos la vida más dura»

En el trato diario hay que evitar las rigideces y malos modos, especialmente en la vida familiar. Siempre podemos poner cierta ternura en nuestros modales y comportamientos, sobre todo si queremos que reine a nuestro alrededor un buen ambiente.

Todos podemos poner ternura en aquellos momentos que se requiera, sabiendo que la ternura no es algo simplón o carente de valor. «Todos hemos observado este tipo de amor en la tierna mirada de una madre hacia un hijo pequeño: la bondad que transmite ese mirar amante es tan densa que hasta se podría cortar. También lo hemos visto en el gesto silencioso, pero elocuente del esposo que coge y aprieta con fuerza la mano de la esposa comida por el dolor; o en el amigo que se queda con el amigo, que no se separa de él cuando todos le abandonan después que la fortuna le volvió la espalda.

»Nadie ha sabido captar y expresar el amor benevolente tan bien como los poetas. Neruda lo hizo así:

"Para mi corazón basta tu pecho,
para tu libertad bastan mis alas.
Desde mi boca llegará hasta el cielo
lo que estaba dormido sobre tu alma"
(Pablo Neruda: Veinte poemas de amor y una canción desesperada)»[68].

PADRES:

— En las relaciones familiares facilita un ambiente sereno y acogedor, en el que se viva la exigencia adecuada, pero siempre con ternura en el trato.
— Con los vecinos mantén una relación afectuosa, preguntándoles por sus ocupaciones, facilitando breves ratos de conversación, en las que además del tiempo que hace, se puede hablar de temas algo más interesantes.
— En los planes que se hagan con otras familias amigas, mantén una cálida relación; además, si tienen hijos pequeños demuéstrales la misma atención que dedicas a los tuyos.

NIÑOS:

— No seas brusco en los modales, sino todo lo contrario, sobre todo con los padres y especialmente con los abuelos, quienes te mostrarán un afecto muy singular.
— Con los hermanos y hermanas ten una relación de gran afecto, aunque el roce diario produzca pequeñas peleas y discusiones, pero siempre tienen que solucionarse con gran cordialidad.
— Evita peleas en el colegio, al contrario, fomenta un trato de sano compañerismo con tus compañeros.

ADOLESCENTES:

— En casa procura no contestar de forma desabrida ante preguntas que te hagan: ¿dónde has estado?, ¿qué tal las clases?, etc., lo propio es que tus padres se preocupen de tus cosas.
— Con tus amigos y amigas evita las groserías y relaciones bruscas, la verdadera

amistad también se demuestra en el trato amable.

— Acude de vez en cuando a atender alguna labor social, como es el dedicar un tiempo a personas mayores, ya que algunas no reciben ninguna visita, por lo que agradecerán especialmente tu delicada atención.

NATURALIDAD
«Nuestra realidad se demuestra viviendo con naturalidad»

Mostrarnos como somos facilita la relación con los demás, pues la naturalidad es muestra de confianza y sencillez, evitando aparentar lo que no somos y dejando a un lado cualquier manifestación de superioridad o altanería, que produciría rechazo en quienes nos rodean.

De hecho la naturalidad responde a la actuación de acuerdo a nuestra naturaleza, que se proyecta a los demás y adquiere así su genuino significado. «En consecuencia, el hombre se caracteriza en primera instancia por su "búsqueda de significado", más que por la "búsqueda de sí mismo". Cuando más se olvida de sí mismo —entregándose a una causa o a otra persona— más humano se hace. Y cuando más se implique o se deje absorber por algo o alguien diferente a sí mismo, más se vuelve él mismo. Tomemos como ejemplo el niño que, absorto en su juego, se olvida de sí mismo: es el momento de hacerle una foto; si esperas a que el niño se dé cuenta de que le estás haciendo una foto, congelará su cara, mostrando una autoconciencia totalmente innatural en lugar de su gracia natural. ¿Por qué la mayoría de la gente pone esa expresión estereotipada en sus caras cada vez que se les hace una foto? Esta expresión nace de su preocupación ante la impresión que van a causar en el observador. Es ese "posar" lo que los vuelve tan feos. Olvidándose de sí mismos, será el fotógrafo, o futuros observadores, quienes los embellecerán»[69].

PADRES:

— Facilita la espontaneidad de tus hijos, permitiendo que actúen con naturalidad, corrigiendo aquello que consideres inadecuado.
— Mantén con tus vecinos una relación grata y cordial, sin rodearte de una apariencia que no es la tuya.
— Al acudir en familia al cine, a un restaurante o a donde sea, actúa con la naturalidad propia de quienes disfrutan de un plan familiar.

NIÑOS:

— En casa compórtate de acuerdo a tu condición, sin hacer nada raro o extraño. Estate tranquilo, si tu comportamiento no fuera el adecuado, mamá y papá te lo dirán.
— En el colegio evita aparentar lo que no eres, procurando actuar con la naturalidad propia de tu edad.
— Cuando estés en la casa de tus compañeros, además de mostrar gratitud por su hospitalidad, actúa con tu natural espontaneidad.

ADOLESCENTES:

— En el trato con tus compañeros y amigos, muéstrate como eres, sin aparentar aquello

que no eres y sin alardear de lo que no posees.
— Con tus profesores, ten una relación de respeto y confianza, evitando el clásico «peloteo» por un lado y la actitud distante por otro.
— La naturalidad se vive principalmente en tu casa, por lo que el trato con tus padres y hermanos tiene que ser especialmente espontáneo y natural.

COMPAÑERISMO

«Con un buen compañero se recorre mejor el sendero»

Tanto en el ámbito laboral como en el académico, el tener buenos compañeros resulta primordial para nuestro equilibrio personal y para el desarrollo de nuestra tarea. El compañerismo es una fuente inagotable de beneficios y constituye una estupenda motivación en el quehacer diario.

Sin un verdadero compañerismo no podría haber labor de equipo, como atestigua Valero Rivera, conocido entrenador de balonmano: «Para mí, trabajar en equipo es sinónimo de generosidad y servicio. La ayuda al compañero cuando ha cometido una equivocación es el sentimiento más noble. Suplir el error ajeno es la cumbre deportiva.

»El que ha sido ayudado se siente en la necesidad de devolver. Está deseoso de poder hacer lo mismo. Pasar para que otro marque el gol es bonito, pero ayudar y defender al contrario que se ha escapado de tu compañero es incluso mejor, no es comparable. Ese gesto, ser generoso en silencio, no te lo encuentras en un deporte individual. Le digo a Valero, estimulado por su apología del compañerismo, y él asiente, que en esa cobertura defensiva conviven al mismo tiempo la abundancia y la adversidad. La adversidad del que siente que le ha fallado el equipo, y la abundancia del que tapona una vía de agua. Lo mejor es que mi adversidad de hoy, compensada soberbiamente por mis compañeros, me impulsa a la abundancia de mañana, cuando tenga que ser yo el bombero de fuegos “ajenos”. Yerros, auxilios, servicios y aciertos, propios y extraños, configuran la reciprocidad e independencia de un equipo consistente»[70].

PADRES:
— Al comentar sucesos de tu trabajo profesional, resalta las buenas relaciones que tienes con tus compañeros, comentando algunos detalles de su buen hacer.
— Invita a casa a los compañeros de tus hijos, con motivo de sus cumpleaños o para realizar juntos algún trabajo.
— Realiza algún plan familiar conjunto con alguno de tus compañeros de trabajo, así facilitas un mayor conocimiento de vuestras respectivas familias.

NIÑOS:
— Mantén en el colegio un buen trato con tus compañeros, ayudándoos en pequeños detalles diarios: compartir la media mañana, prestar un bolígrafo o lapicero, dejar los libros de lectura, etc.

— En casa habla de tus compañeros, comentando detalles de cada uno de ellos, así tus padres les irán conociendo a través de tus comentarios.
— Procura hacer las paces cuanto antes, si hubieras tenido alguna pequeña riña. Reconoce lo que has hecho mal y así facilitas a tu compañero que también reconozca lo que él ha hecho mal.

ADOLESCENTES:
— Queda a estudiar con tus compañeros, además de facilitaros la mejor comprensión de las distintas asignaturas, os ayudará a estrechar la relación entre vosotros.
— Si descubres un comportamiento inadecuado en alguno de tus compañeros, no lo difundas a los demás, háblalo con él para ayudarle a mejorar en aquello que no es conveniente para él ni para los demás.
— Celebra tu cumpleaños invitando a tus compañeros a casa o con algún pequeño festejo en el que disfrutéis animadamente.

EDUCAR EN POSITIVO

«Existen muchos motivos para educar en positivo»

En el ámbito educativo son numerosos los beneficios que se obtienen al educar en positivo, es decir, potenciando todo aquello que funciona para fortalecer los puntos fuertes de los hijos y de los alumnos. Otro aspecto de interés se centra en elegir los mejores momentos para educar, evitando hacerlo en aquellos momentos menos convenientes.

Al educar en positivo siempre tendremos claro que todos podemos mejorar. «He hecho saber a mis hijos que también soy una obra en construcción. Siempre estoy intentando hacer mejor las cosas, y quiero que ellos también sean obras en marcha. Quiero que crean que tanto si se trata de su destreza al piano, como de su carácter, y tanto si tienen uno como ciento un años, siempre pueden mejorar. Nunca deberían pararse donde están. Ninguno de nosotros debería. O sea, que aunque mi hija copiara el hábito de estar enfadada de mí, o de las niñas de su colegio o de las propias tendencias naturales de su corazón, ella (y nosotros) siempre podemos luchar por mejorar»[71].

PADRES:
— Alaba actitudes positivas de tus hijos, para reforzarles en esa actitud. Los hijos necesitan oír la aprobación de los padres en aquello que han hecho bien.
— Crea un grato clima familiar, donde todos se sientan muy a gusto, contando con mucha confianza todo lo que les sucede y les preocupa.
— Fomenta hábitos en tus hijos a través de la libertad, evitando que actúen por miedo o por el simple ejercicio de tu autoridad.

NIÑOS:

— Cuando en alguna asignatura no obtengas la calificación que esperabas, procura no desanimarte y pon los medios para mejorarla: preguntando al profesor qué hacer para aprobar, elabora un plan de estudios, pide ayuda a un hermano mayor, etc.
— Ante las excursiones y salidas culturales del colegio se optimista valorando todo lo positivo que tenga ese plan, dejando a un lado si te apetece más o menos, el tiempo que hará, o qué habrá de comida ese día, etc.
— No insultes a tus compañeros, llámales siempre por sus nombres, aunque estés enfadado por algún comportamiento inadecuado de alguno de ellos.

ADOLESCENTES:
— Al cometer algún error, en lugar de enfadarte, aprovecha esa oportunidad para mejorar, sabiendo que de cada error puedes aprender.
— Reconoce todo lo valioso que tienen tus amigos (los puntos fuertes de su personalidad), así cuando fallen en algunas cosas, sabrás poner enfrente todo lo bueno que tienen, para evitar caer en críticas estériles.
— Si estás enfado por algún mal comportamiento de alguien (un hermano, un compañero, un amigo, etc.) procura no hacer nada en caliente y espera a un momento más adecuado para hablar con él y corregirle oportunamente.

INTIMIDAD/PUDOR
«Cuidando tu intimidad, preservas tu dignidad»

Si reconocemos el valor de la intimidad, debemos cuidar la nuestra propia y también hemos de procurar ayudar a los demás a cuidar la suya. Para esto hay que fomentar el pudor, que no es virtud menor sino que es virtud de personas sabedoras de su dignidad.

«Debemos redescubrir, entonces, el valor humano del pudor. El pudor se comprende cuando descubrimos que la intimidad es un ámbito de encuentro entre las personas. En el ámbito sexual, lo que sucede resulta vital para los que realizan ese encuentro, pero no para los extraños. Por tanto, no tiene sentido exhibir esos actos íntimos. Una relación sexual tiene significado para quienes la viven, es agradable para ellos. Para los que observan desde fuera la realización de dicho acto, y lo contemplan por mera curiosidad o como algo excitante, no tiene ni significado ni sentido. Deja de ser un encuentro para transformarse en la fusión de dos objetos o medios.

»El pudor busca proteger la intimidad corpórea y psicológica de la persona. Toda exhibición sugiere un acto de entrega, por eso en el acto de entrega y donación amorosa tiene sentido la visión del cuerpo desnudo, ya que, en ese caso, se entrega también la persona en un proyecto vital»[72].

PADRES:
— Muestra a tus hijos aspectos de la vida que corresponden a su intimidad, ayudándoles a que sepan cuidarla en primer lugar dentro del ambiente familiar.

— Enséñales a ir vestidos de acuerdo a su edad y a las circunstancias del momento. Deben aprender a vestir con decoro y con buen gusto.
— Procura que las conversaciones en casa tengan un lenguaje apropiado, que no vulnere el buen ambiente de vuestra casa, sin caer en ordinarieces y groserías.

NIÑOS:
— Invita a un buen compañero a tu casa a estudiar y enséñale tu habitación, haciéndole ver que compartes con él la intimidad de tu hogar, demostrando que confías en él. Antes habrás pedido permiso a tus padres.
— Respeta todo aquello que pertenece a tus hermanos, especialmente lo que corresponda a su esfera más íntima, como por ejemplo no curiosear en su agenda o en su diario.
— Al utilizar el cuarto de aseo, cuida los detalles de pudor, como cerrar la puerta, utilizar las prendas adecuadas o el precisar la ayuda de alguien.

ADOLESCENTES:
— Comparte con un buen amigo/a alguna preocupación, con la confianza de que te pueda ayudar o por lo menos se haga partícipe de esa preocupación, haciéndole ver que ese hecho solo es conocido por él.
— Al cambiarte en los vestuarios, hazlo con la naturalidad propia de quienes cuidan su intimidad, sin hacer bromas o comentarios de mal gusto.
— No cuentes a extraños aspectos íntimos de la vida familiar. La intimidad de la familia se queda en el ámbito de los que formáis la familia, y a los de fuera no les incumbe esos aspectos.

CONVICCIONES

«Tus acciones serán fecundas, si tienes convicciones profundas»

Para tener claros los fundamentos de nuestra vida necesitamos principios que regulen convicciones profundas. Gracias a esas convicciones proyectaremos el día a día con coherencia y no nos dejaremos llevar por los caprichos del momento o por los vaivenes de la vida.

Claro está que esas convicciones profundas van de la mano de la verdad, pues sin esta no tendría fundamento. «Lo importante es que te mantengas por encima de tu trabajo y que lo utilices para formar tu personalidad cumplidamente. Por lo tanto, creo que solo se te podría dar un consejo, que ha sido y será siempre incomprendido o desnaturalizado. Busca la verdad. No digas sino lo que creas saber y calla con respeto al resto. Exprésate con sinceridad y rechaza las palabras vanas. Encamínate hacia lo puro, hacia lo profundo y hacia lo auténtico. Si has hallado lo verdadero y debes comunicarlos, hazlo del modo más acorde con tu verdad interior»[73].

PADRES:

— Define los principios sobre los que se basa el estilo educativo familiar, fundamento de la educación que se transmitirá a tus hijos.
— Enseña a tus hijos a no tener miedo a defender sus opiniones, con serenidad y buenos modos, pero con firmeza, en lo que se refiere a cuestiones importantes.
— Procura actuar de un modo íntegro en las pequeñas acciones de cada día, ya que tus hijos se formarán como personas al contemplar tus actuaciones. Es más eficaz el buen ejemplo que varias charlas con moralina.

NIÑOS:
— Si escuchas o ves algo que contradice lo que te transmiten en casa, cuéntalo a tus padres para que te digan en donde radica la diferencia de esa opinión con lo transmitido por ellos.
— Déjate aconsejar por tus padres en todo lo relativo a los programas de televisión o libros a leer, ya que tienen en cuenta lo inadecuado de algunos programas.
— Cuando tengas que presentar un trabajo en público, no tengas miedo a la opinión de los asistentes, no tienes que actuar por conseguir aplausos ni tampoco debes dejar de actuar por miedo a las posibles burlas.

ADOLESCENTES:
— Ante la presión del ambiente sobre una determinada moda o forma de actuar, si esta se opone a tus principios, no cedas y demuestra que tu vida es coherente con tus valores.
— Al igual que debes tener claras tus convicciones, esfuérzate por comprender la verdad que está detrás de las convicciones de tus amigos y de otras personas.
— De vez en cuando piensa en lo que te mueve en tu actuar, es decir cuáles son los motivos que marcan las decisiones que vas tomando: en la diversión, en la elección de carrera, en el posible noviazgo, etc.

USO DEL DINERO
«Aprender a usar bien el dinero te evitará muchos quebraderos»

Vivimos en una sociedad de consumo y el progreso económico se centra en consumir y gastar, por lo que continuamente estamos recibiendo información sobre todo tipo de bienes y productos. Ante toda esta presión publicitaria debemos enseñar a los más jóvenes a usar el dinero, ya que es un medio y no un fin.

«El dinero es un medio universal cuyo valor depende de aquello por lo que se cambie. Por eso repetían tanto mis padres, en tiempos de general penuria, que hay que saber comprar. Hay buenas compras y malas compras, de las que uno se alegra o se lamenta respectivamente toda una vida (es decir, toda una temporada).

»Es bien cierto que sin algo de dinero es difícil ser feliz. Decían los antiguos que un mínimo de medios materiales es imprescindible para practicar la virtud, porque si no

tengo ni un euro ando tan ocupado en procurármelo que no tengo sosiego ni siquiera para ser virtuoso. Pero también es cierto que las posibilidades de ser infeliz (y vicioso) crecen a medida que aumentan los ceros de las cuentas corrientes»[74].

PADRES:

— Enseña a tus hijos la gran diferencia que hay entre «ser»(lo importante) y «tener» (lo accesorio), que servirá de base para entender la necesidad de usar bien el dinero, dándole el valor que tiene.
— Asigna una cantidad semanal (quincenal o mensual) a tus hijos, de acuerdo a su edad y circunstancias, para que sepan administrarla en sus pequeños gastos.
— Habla con los abuelos, tíos y demás miembros de la familia, en lo que respecta a las posibles aportaciones de dinero que les hagan, para tenerlo en cuenta de cara a su administración.

NIÑOS:

— No es necesario que gastes totalmente la paga que te dan, ya que merece la pena tener una pequeña hucha de la que puedas sacar pequeñas cantidades para los regalos a mamá y a papá, cumpleaños de hermanos, cepillo de la iglesia, etc.
— En alguna ocasión puedes conseguir un dinero extra por realizar un trabajo especial, pero no por las notas conseguidas o por la realización de tus encargos en casa, ya que forman parte de tus obligaciones ordinarias.
— Consulta con tus padres qué hacer con las aportaciones que recibas de tus parientes o por tu cumpleaños, para que te ayuden en la distribución de esa cantidad: comprar algunas chucherías, meter en la hucha, ayudar en casa, etc.

ADOLESCENTES:

— A tu edad el dinero de la paga está en consonancia con tus mayores necesidades, por lo que debes ser más responsables en su uso. Es conveniente que participes en los regalos a tus padres y hermanos.
— Si tienes pensado asistir a alguna actividad en verano, procura conseguir algún trabajo con el que pagar al menos una parte de esa actividad.
— Además de tus gastos propios, tienes que asignar alguna cantidad para ayudar en distintas necesidades: limosnas a personas pobres, a la parroquia, instituciones benéficas, etc.

MADUREZ

«Ayudar a madurar resulta muy eficaz»

Uno de los aspectos fundamentales en la labor educativa de los padres, es la de ayudar a madurar a sus hijos, para que armonicen e integren los diversos aspectos de su personalidad. Ese desarrollo tiene que abarcar todos los aspectos de la persona, ya que si

se desprecian algunos aspectos podemos encontrarnos lamentablemente con personas inmaduras, y afrontarán su vida con graves carencias.

Este proceso de madurez se desarrolla en el día a día. «La mayor parte de la vida familiar discurre por los cauces de lo cotidiano. De ahí que la comunicación familiar, en su porcentaje más amplio, verse sobre la experiencia común del mundo y de la vida. Se trata, pues, de una comunicación empírica, en el sentido que Jaspers da a esta expresión, y versa sobre las pequeñas y grandes cosas de la vida cotidiana, que alcanzan trascendencia, muchas veces, no por razón de su materia, sino porque forman el estrato más profundo, consciente e inconsciente, sobre el que se apoya y desenvuelve la vida de quienes integran la familia.

»La vivenciación en común de las situaciones de la vida y la transmisión a los demás de las propias vivencias, da lugar, a través de la comunicación y de la convivencia, a la formación de una experiencia compartida, que es propia y diferencial de cada familia y que, versando sobre cuestiones cotidianas, produce, sin embargo, la base consciente e inconsciente sobre la que se apoya la cohesión y la solidaridad entre los miembros integrantes del ámbito familiar»[75].

PADRES:

— Facilita el desarrollo íntegro, armónico y jerárquico de todas las facultades de tus hijos, evitando centrarte en un solo aspecto, como puede ser el académico.
— La formación de las personas es un proceso continuo e inacabado, por eso aprovecha todos los momentos que se producen en la vida familiar: viendo una película, al ir en coche al colegio, en las sobremesas de las comidas, etc.
— Utiliza las dificultades que surgen en la vida diaria como oportunidades para que tus hijos ejerciten virtudes, que les servirán para adquirir una sólida personalidad.

NIÑOS:

— Comenta con tus padres los sucesos diarios que suceden en el colegio, donde se ve reflejada tu personalidad: si te pones triste con frecuencia, si te enfadas a menudo, si intervienes para poner paz cuando dos compañeros están discutiendo, etc.
— Aprovecha los consejos de tu tutor/a del colegio. Te conoce en el ámbito académico y te puede ayudar mucho en tu mejora personal.
— A tu edad, los premios y los castigos educativos sirven para reforzar tu actitud y comportamiento en el desarrollo personal, por eso tienes que darles ese sentido.

ADOLESCENTES:

— En el proceso de desarrollo personal, uno de los primeros pasos es «conocerse a sí mismo», y para ello resulta fundamental la ayuda de los padres y si es posible del tutor del colegio o instituto. Conocer tus puntos fuertes y débiles te será de gran ayuda.
— Otra fase importante es la de «aceptarse como se es», para lo cual tienes que saber que toda persona es única e irrepetible, apoyándote en los puntos fuertes y corrigiendo los puntos débiles que ya conoces.
— Por último, te queda la fase de «superación», es decir la de poner esfuerzo en

conseguir los objetivos marcados (las virtudes), necesarios para lograr una equilibrada personalidad.

DELICADEZA EN EL TRATO
«Con un trato delicado, estarás muy bien considerado»

Para tener unas buenas relaciones interpersonales nada mejor que procurar mantener un trato delicado con los demás. Al hablar de trato delicado no nos referimos a algo postizo y fuera de lugar, sino al cuidado de nuestras formas, evitando brusquedades y ordinarieces.

La delicadeza en el trato se aprende en la vida familiar y se desarrolla más ampliamente en el ámbito escolar, ya que al convivir diariamente con sus iguales resulta especialmente propicio cultivar este aspecto de indudable interés en las relaciones interpersonales. «La escuela ha de procurar que cada alumno cultive las cualidades propias de su propio modo de ser…

»La defensa de la dignidad de la mujer y de la igualdad entre hombres y mujeres no es algo necesariamente condicionado a un determinado sistema educativo, sino que puede favorecerse tanto desde la enseñanza mixta como desde una escuela que ofrezca educación diferenciada. Son valores que promoverá mejor la escuela que cuente con un proyecto educativo en el que se contemplen estos ideales, que disponga de un claustro de profesores que los comparta y ofrezca a sus alumnos medios pedagógicos y formativos eficaces»[76].

PADRES:

— En la vida familiar cuida con esmero la relación con tus hijos y estos con sus hermanos: forma de llamaros, pedir las cosas por favor, dar las gracias, etc.
— Enseña a tus hijos a utilizar correctamente los cubiertos en la comida. Aunque parezca que es algo de menor importancia, esta pequeña norma de cortesía facilitará el trato con los demás.
— Fomenta tertulias familiares donde se aprenda a escuchar en silencio al que habla, respetando el turno de palabra.

NIÑOS:

— Llama a tus compañeros por su nombre o por el apelativo con el que quieren ser llamados. Tienes que evitar los motes e insultos, ya que solo provocan malestar y enfados.
— Acostúmbrate a saludar al llegar al colegio, a casa, etc., de igual forma tienes que despedirte cuando te vayas, además de un pequeña norma de educación, estos detalles fortalecen la relación con las personas.
— Evita hacer ruidos inapropiados (bostezar, estornudad, chistar, etc.) y tampoco te toques la nariz con la mano cuando estés con otras personas.

ADOLESCENTES:

— En el trato diario con tus compañeros, evita las palabras ofensivas, malsonantes o chabacanas, todo esto va en contra del sano y grato compañerismo.
— Viste con corrección de acuerdo a tu edad y a tus gustos. Procura tener una postura correcta en clase, utilizando correctamente las sillas. Todo esto te ayudará a mantener una buena relación con las personas que tienes a tu lado.
— Cede el paso a la hora de atravesar una puerta, no pases entre dos personas cuando están hablando, etc.

SONREÍR
«Al sonreír les harás feliz»

Para hacer felices a los que nos rodean no hace falta hacer grandes cosas, muchas veces es suficiente con dedicarles una cálida sonrisa, que ellos agradecerán como el mejor de los regalos. Nada entristece tanto como verse rodeado de caras largas y serias.

«El sentido del humor engendra y genera sonrisas, y la sonrisa es un gesto amable y suave, leve. Una tenue sonrisa que alivia o refresca el ánimo, un ánimo con frecuencia recargado por el esfuerzo del vivir. (Por eso, hasta aquellos de rostro circunspecto o avinagrado, al sonreír, y por contraste, suscitan humor y ternura)…

»Luego, el sentido del humor es la disposición de la afectividad, de naturaleza e índole psicosomática, para reaccionar y encajar con ánimo emprendedor cualquier orden emanada de la decisión voluntaria. O expresado en un lenguaje existencial: la capacidad de transformar en una refrescante sonrisa, con tino y pertinencia, los envites del trabajo, la convivencia y el vivir»[77].

PADRES:

— Dirígete a tus hijos en un tono acogedor y con una abierta sonrisa. Cuando tengas que regañarles por alguna travesura, al acabar la reprimenda sonríeles de tal forma que se sientan reconfortados tras su metedura de pata.
— Tómate los problemas con calma y humor; además, de esta forma es más fácil encontrar solución a los inconvenientes que surgen en el día a día.
— Fomenta un ambiente de buen humor con los vecinos y compañeros de trabajo, que sirva de ejemplo a tus hijos para que también lo vivan de forma natural y atractiva.

NIÑOS:

— Levántate y acuéstate con una sonrisa, pensando en lo agradable que será para tus padres y hermanos verte así.
— Cuenta en casa las anécdotas y los chistes que aprendas en el colegio, para que todos pasen un buen rato con este sano y divertido entretenimiento. Si hubiera algún chiste inadecuado, mamá y papá te dirán los motivos.
— Tómate con tranquilidad y sosiego lo que te contraría: una mala nota, una derrota de

tu equipo favorito, una regañina por una travesura, etc., y procura que la seriedad de tu rostro no duré más que unos pocos minutos.

ADOLESCENTES:

— Procura sonreír a tus amigos y tendrás una relación más fluida y cordial. Con la sonrisa se mejora considerablemente la comunicación con quienes nos rodean.
— Si tienes alguna pequeña ansiedad o estrés, por exámenes o por alguna pequeña contrariedad, sonríe, ya verás cómo se equilibra tu estado anímico.
— Transmite un clima de simpatía y buen humor en el colegio o en el instituto, evitando tensiones entre los compañeros, para lo cual tienes que quitar importancia a lo que no la tiene, enseñando a los demás a reírse de uno mismo.

EDUCAR LA VOLUNTAD

«Con una firme voluntad, lo que te propongas lograrás»

Los objetivos que merecen la pena solo se consiguen si hacemos el propósito de lograrlos, y para esto se necesita una firme voluntad, que es la facultad que nos permite tomar decisiones, comprometernos en ellas y responsabilizarnos en su correcta consecución.

Para conseguir una voluntad firme se necesita una educación adecuada, realizada por los padres. «Cualquier cambio social, incluso beneficioso, modifica la situación previa y perjudica a alguien. La inestabilidad es inherente al progreso de la humanidad por lo que su hijo, a lo largo de su vida, soportará vaivenes sociales, políticos y económicos. Puede no parecer una perspectiva agradable pero es realista, por lo que es mejor asumir esa posibilidad y prepararle para que la afronte.

»En un mundo inestable, ningún legado material garantiza el futuro. Solo una educación adecuada permitirá a su hijo mantenerse fiel a sí mismo y alcanzar sus objetivos, adaptándose a cualquier cambio de su entorno. Para asegurar el futuro de su hijo es más eficaz educarle bien que legarle una fortuna, enseñarle a pescar que darle peces»[78].

PADRES:

— Procura no decidir por tus hijos, sino que sean ellos los que se acostumbren a tomar decisiones, de acuerdo a su edad. De esta forma, cuando les mandes cualquier cosa, lo asumirán como algo propio.
— A la hora de plantear los planes y cometidos familiares, sugiere a tus hijos lo que veas más conveniente, evitando imponer tus opiniones.
— Cuando tus hijos te entreguen los boletines de notas, no valores solamente sus calificaciones, sino el esfuerzo, el interés y la responsabilidad que han puesto durante ese trimestre.

NIÑOS:

— Pon empeño en realizar lo mejor posible tu encargo en casa y en el colegio, tomando las iniciativas que consideres adecuadas, consultando las que os generen dudas.
— Ten, de acuerdo con tus padres, un horario para ver algunos programas de televisión (que merezcan la pena), en el que figuren los días y el tiempo previsto para ello.
— Disfruta de las golosinas en determinados momentos: fines de semana, cumpleaños de amigos, fiestas, etc., no te acostumbres a comprar chuches siempre que te apetezcan.

ADOLESCENTES:

— Ten un horario de estudio adecuado para el curso que estás realizando, pero lo más importante es cumplirlo a diario, salvo cuando haya que saltárselo por una necesaria excepción.
— Evita comer entre horas, además de interferir en el orden de tus comidas, te acabará llevando a ser dominado por el capricho del momento.
— Si en los planes con tus amigos, te encuentras en alguna ocasión en un lugar o con algunas personas cuyo trato no resulta muy conveniente, ten la fuerza de voluntad de retirarte, alegando la razón más adecuada en ese momento.

DIVERSIONES
«Merecida diversión tiene el buen trabajador»

Todos necesitamos descansar y divertirnos tras un trabajo (o estudio) intenso. De hecho este es el sentido de la diversión, el desconectar de nuestras obligaciones y responsabilidades profesionales, para volver a acometerlas con una mejor disposición y frescura, además de disfrutar con más tiempo de la compañía de nuestros familiares y amigos.

Los tiempos de diversión y sano esparcimiento son imprescindibles para llevar una vida equilibrada. «La persona equilibrada, centrada, con un proyecto de vida que ha llegado a encontrarse a sí misma y está en posesión de una buena higiene mental, se expresará por igual y en el mismo grado de armonía y equilibrio en la realización de su trabajo u ocupación profesional, en sus ratos de diversión y ocio, en su vida de amor y de entrega a los demás y en el cultivo de su parcela espiritual en lo más profundo de si mismo…

»No menos importante que el sentirnos valiosos y creadores, es tener la posibilidad de disfrutar el libre flujo de la vida y la alegría de vivir y expresarnos mediante la diversión sana y saludable, que nos revitaliza. Hemos de encontrar en el tiempo libre un espacio para el ejercicio físico practicado de manera alegre y divertida, para lograr ese fortalecimiento físico y psicológico que nos recrea, equilibra y tranquiliza»[79].

PADRES:

— Enseña a tus hijos a divertirse, para que la diversión tenga el lugar que le corresponde en sus vidas, integrándose en el trabajo, en el estudio y en la vida familiar.
— Procura tener a diario un rato para disfrutar de la vida familia. Tras el tiempo dedicado al estudio y a los deberes, tus hijos deben apreciar, como algo especialmente grato, jugar con sus hermanos, hablar contigo, etc.
— Ten previstos planes para los fines de semana, en los que todos disfruten de la familia y de los amigos a los que hayas invitado. Estos planes tienen que tener la variedad necesaria para el mejor disfrute de todos.

NIÑOS:
— Después de acabar los deberes diarios, dedica un tiempo a jugar con tus hermanos, contar chistes a tus padres o disfrutar de las historias de tus abuelos, si viven con vosotros.
— Aprovecha los recreos del colegio para jugar con tus compañeros al tiempo de compartir el bocata y el zumo de media mañana. El ansiado recreo es un buen momento para disfrutar con los compañeros.
— Juega con tus hermanos y amigos. La diversión con amigos es mejor que la individual, por esto pide a los Reyes y en tus cumpleaños, juegos para divertirse en grupo: juegos de mesa, la Wii, etc.

ADOLESCENTES:
— Haz planes de estudio con tus compañeros, en vuestras respectivas casas o en alguna Biblioteca Municipal, reservando un pequeño tiempo para relajaros y divertiros, y así volver a reiniciar la intensidad en el estudio.
— Planifica el fin de semana, procurando que sea variado, divertido y gratificante: salidas al campo, celebración de cumpleaños, actividades deportivas, visitas a museos, etc.
— Antes de acudir a algún local o de ver algún video o película, ten la prudencia de asegurarte de su conveniencia, la diversión no es ajena al enriquecimiento de la persona como tal, por tanto, no puedes ser ingenuo en tus planes.

APRENDER A PENSAR

«Para actuar con mesura, antes hay que pensar con cordura»

Parece que en el siglo XXI todo transcurre deprisa y a una velocidad trepidante, y apenas tenemos tiempo para pensar, lo cual nos puede llevar a actuar con precipitación y atolondramiento, por eso es necesario que nos paremos antes de actuar, pero, sobre todo, que enseñemos a pensar a los más jóvenes.

«Lo principal que un profesor universitario puede hacer por sus alumnos es abrirles horizontes. Su tarea más característica no es ofrecerles recetas o herramientas para resolver problemas particulares, sino ayudarles a vislumbrar el bastidor en el que puedan

encuadrar asuntos aparentemente dispersos. Porque lo propio de un universitario no es que sepa multitud de cosas, sino que esté capacitado para aprender siempre cosas nuevas, sin aceptar límites que le vengan impuestos por convencionalismos externos. En este sentido, es un ilustrado, que hace suyo el lema kantiano: "¡Atrévete a saber!", *sapere aude!* La formación universitaria consiste fundamentalmente en una ampliación de perspectivas, cuyos horizontes nunca están fijos sino que se expanden de continuo. De ahí que lo importante no sean los temas, sino los métodos. Pero no en el sentido trivial que hoy se expende, según el cual hay que adquirir esquemas estereotipados de trabajo intelectual y de comportamientos profesionales; porque todo eso suena a la enseñanza de manualidades, y de lo que en la universidad se trata es de aprender a pensar con libertad y rigor»[80].

PADRES:
— Responde a todas las preguntas de tus hijos. De acuerdo a su edad, las respuestas se adecuarán a las circunstancias del momento, pero siempre debes satisfacer su curiosidad intelectual.
— Procura que todos tus hijos participen en las conversaciones familiares. Escuchar y participar en esas conversaciones favorece su pensamiento.
— Al repartir los encargos a tus hijos, déjales opinar sobre ellos y pídeles que aporten sugerencias para mejorar su realización.

NIÑOS:
— Participa en la realización de trabajos —si es en equipo, mucho mejor— en los que haya que buscar recursos y documentación para su realización. Habla con el profesor correspondiente para exponerlo al resto de compañeros.
— Aporta ideas al Delegado de Curso (o al Consejo de Curso, si lo hubiere) para mejorar la clase: decoración, encargos, posibles excursiones, cambios de sitio en clase, etc.
— De vez en cuando, juega en familia y con tus amigos con juegos educativos, que además de entretenerte te facilitarán el desarrollo intelectual, preparando estrategias o incentivando el ingenio: ajedrez, algunos juegos de mesa, formar palabras, etc.

ADOLESCENTES:
— Asiste y aprovecha las charlas-coloquios o conferencias del Instituto, la Universidad o cualquier otra institución. Se aprende mucho de quienes dominan una determinada materia, tanto por su forma de expresarse como por la argumentación de sus conocimientos.
— Cambia opiniones con tus compañeros, las discusiones que muestran diferencias de perspectivas son muy enriquecedoras, además generan una polémica constructiva.
— Ten siempre a mano un buen libro que forme tu cabeza, además de las novelas, biografías y libros históricos, los ensayos y los clásicos son de gran ayuda para aprender a pensar.

CONVIVENCIA
«Para tener una buena convivencia, emplea toda tu ciencia»

La convivencia genera múltiples beneficios sociales y personales, por eso debemos conseguir que sea lo más grata y enriquecedora posible. Para lograrlo debemos poner de nuestra parte cuanto esté en nuestra mano, favoreciendo la relación interpersonal entre todos y cuidando aquellos aspectos que inciden en ella.

Como indica Stephen R. Covey, experto en familia y consultor de organizaciones, la convivencia precisa una buena gestión de la «cuenta bancaria emocional». «Todos sabemos lo que es una cuenta bancaria. En ella efectuamos depósitos y constituimos una reserva de la que podemos exigir reintegros cuando los necesitamos. La "cuenta bancaria emocional" es una metáfora de la confianza incorporada de una relación. Es el sentimiento de seguridad que tenemos respecto de otro ser humano.

»Si aumento mis depósitos en una cuenta bancaria emocional de la que hago a usted depositario, mediante la cortesía, la bondad, la honestidad, y mantengo mi compromiso con usted, yo constituyo una reserva. La confianza que usted tiene en mí crece, y yo puedo apelar a esa confianza muchas veces, en el caso de que la necesite. Incluso puedo equivocarme, y ese nivel de confianza, esa reserva emocional, compensaría la diferencia. Puede que mi comunicación no sea clara, pero usted me entenderá de todos modos. Cuando la cuenta de confianza es alta, la comunicación es fácil, instantánea y efectiva»[81].

PADRES:

— Cultiva en el ámbito familiar los valores de cooperación y solidaridad, imprescindibles para conseguir una buena convivencia. Si tus hijos tienen una grata convivencia en la familia, les será más fácil transmitirla a otros ámbitos.
— Facilita experiencias y vivencias a tus hijos, contando situaciones cotidianas vividas en las actividades profesionales, viajes de trabajo, etc. Tu ejemplo les servirá en su educación.
— Desarrolla el pensamiento crítico en tus hijos, para que sepan valorar todo lo que de bueno tienen los demás, y así sabrán vivir la virtud de la tolerancia.

NIÑOS:

— Disfruta en casa de la compañía de tus hermanos, padres, abuelos…, haciendo planes familiares, en los que todos participen y disfruten.
— Procura tener una buena relación con los compañeros de clase, resolviendo los conflictos que se pudieran producir en el día a día. La resolución de conflictos facilita la convivencia.
— Aprende a vivir con tolerancia, facilitando el trato de aquellos compañeros que vienen de otros países. Anímales a contar aspectos relativos a su cultura y costumbres.

ADOLESCENTES:

— Escucha los distintos puntos de vista de tus amigos, propiciando un abierto diálogo entre todos para que cada uno argumente sus opiniones. Diferencia las opiniones personales de la verdad objetiva.
— Cuenta con tus amigos para resolver los pequeños problemas y contrariedades que se puedan presentar. La mejor convivencia se forja en la apertura sincera de uno mismo.
— Reacciona ante la continua violencia que transmiten los medios de comunicación. Una cosa es la información de los sucesos que ocurren en el mundo, pero también es verdad que la inmensa mayoría de las personas trabajan por lograr una convivencia en paz y armonía.

EDUCACIÓN DEL DOLOR
«Para comprender el dolor, se necesita mucho amor»

En nuestra vida diaria están presentes el dolor y el sufrimiento; por eso, es imprescindible una buena educación en este campo, para entender cuanto antes su valor y su sentido, y, de esta forma, incorporarlo a nuestra vida, ocupando el lugar que le corresponde.

En la vida surgirán distintas adversidades, y en muchos casos vendrán acompañadas de dolor, por lo que los hijos necesitan ser educados para afrontarlas. «Entendido el error, erradicada la idea de fracaso, se está en condiciones de afrontar las adversidades de la vida, experiencias desequilibrantes que amagan con romper nuestro equilibrio y estabilidad. La adversidad es una escuela inmisericorde, o te arrastra por el fango del rencor y la autocompasión, o te envuelve y transporta a un paraje incomparable y liberador. La adversidad nos desnuda, despojándonos de todos los potingues y trajes que malgastamos para ocultar nuestra auténtica personalidad. Frente al espejo de la realidad más descarnada, palpamos nuestra esencia, nos desembarazamos de los trapos e imágines que nos esclavizan, y subimos a una categoría de competición diametralmente distinta. El simple hecho de participar ya es un éxito en sí mismo. Por todas estas razones, es una faena la que les hacemos a nuestros hijos cuando, llevados por nuestras mejores intenciones, les facilitamos un camino expedito de complicaciones, sin apenas curvas, baches y repechones que superar. Cuando se presenten, ley de vida, lamentarán tanto mimo y tantas facilidades»[82].

PADRES:
— Al educar a tus hijos debes contemplar la totalidad de la persona, por lo que no puedes quedarte con algunos objetivos generales, como que saquen buenas notas o no molesten, tienes que abordar todas las cuestiones y entre estas está el sentido del dolor.
— Aprovecha algún informativo o programa televisivo para hablar del sufrimiento humano, comentando las imágenes que aparecen y el efecto que producen en quienes lo padecen, con una actitud asertiva y evitando indiferencia ante el dolor ajeno.
— Evita sobreproteger a tus hijos con demasiados «mimos» y caprichos, ya que los estás

incapacitando para acometer el dolor y por tanto para el amor, en su sentido más profundo y trascendente.

NIÑOS:

— Visita a familiares enfermos: abuelos, primos…, además de alegrarles con tu visita, llévales algún detalle como unos dulces, unos tebeos, el periódico, etc.
— Colabora en los planes solidarios del colegio tendentes a ayudar a personas necesitadas: aportación de alimentos, material escolar, visitas a centros asistenciales, etc.
— No te dejes llevar por el «me apetece» en el excesivo consumo de golosinas, por ejemplo. Vive pequeños actos de fortaleza para ejercitarte en esa virtud, tan indispensable para tu personalidad.

ADOLESCENTES:

— Dedica algo de tu tiempo libre a atender personas necesitadas: ayuda en un comedor social, reparte desayunos a indigentes, cuida a personas de la tercera edad, etc.
— No te quejes ante las pequeñas contrariedades que depara la vida diaria, sino todo lo contrario, conviértelas en ocasión de estar más cerca de quienes tienen un sufrimiento más notorio.
— Comparte con tus amigos «los éxitos y los fracasos», el amor está muy relacionado con el dolor, por eso, el compartir los buenos y los malos momentos, facilita la amistad entre las personas.

REDES SOCIALES

«Las redes sociales te ayudan a relacionarte, pero debes evitar enredarte»

Es notorio el aumento del número de personas que utilizan las redes sociales en su vida diaria, permitiéndoles una mayor relación con otras personas, pero deben ser utilizadas con prudencia y mesura para que no acabemos «enredados» en ellas.

«Está muy bien establecer relaciones mediante la red, pero el menor también debe relacionarse con sus iguales en el “mundo real”. Explícale que la timidez no se vence en un *chat* sino en el cara a cara. Además, esta es la única manera de conocer realmente a una persona: mirándole a los ojos mientras le hablas, viéndole cómo reacciona ante tus palabras…

»Explicar al menor que cualquier cosa que ponga en la red —textos, imágenes, vídeos, etc.— está al alcance de cualquier persona. El uso que después haga de dicha información está fuera de nuestro control»[83].

PADRES:

— Lo primero es informarte sobre los distintos aspectos de las redes sociales: su variedad, criterios de utilización, normativa actual, etc. Hay que perder el miedo a

conectarse, pero sobre todo a conocer todo lo que ponen a tu alcance y al de tus hijos: mantener contactos, reencontrar amigos, transmitir opiniones, etc.
— Transmite a tus hijos sensatez en el uso de la red, y especialmente los medios utilizados para ello: el ordenador y el móvil (que va ganando terreno en este campo). Todo tiene su momento y estos aparatos tecnológicos no están al margen del proceso educativo.
— Intercambia tu sentido común, que necesitan tus hijos, con el amplio conocimiento que estos tienen de la tecnología. Esta simbiosis resultará muy eficaz. Por ejemplo, una muestra de sentido común es tener el ordenador en un lugar común de la casa.

NIÑOS:
— No te obsesiones con tener un móvil para conectarte con tus amigos, ya lo tendrás cuando lo necesites. La relación personal y directa ya la estás teniendo en el colegio. Los criterios y normas de uso, tienen su razón de ser; por ejemplo, «Tuenti» no está permitido a jóvenes menores de 14 años.
— Pregunta a tus padres, y también a tus profesores, todo lo que quieras saber sobre las redes sociales. Cuando llegue el momento y tengas que escribir tu «perfil», ellos te ayudarán a configurarlo.
— A la hora de «seleccionar» amigos, no admitas a desconocidos. Ante cualquier duda, consulta a tus padres. De la misma manera, antes de publicar una fotografía, ten claro que no hay nada inconveniente o que haya alguien a quien le moleste.

ADOLESCENTES:
— Cuando estés estudiando, no tengas conectado el ordenador y así evitarás distracciones. Si intentas compaginar las dos actividades, ese tiempo de estudio no será de calidad.
— No utilices el ordenador y el móvil por la noche, por eso es mejor que estén apagados. Tampoco resulta apropiado utilizarlos mientras estás comiendo o en familia. Sería contradictorio utilizar estos medios de «comunicación y relación», cuando precisamente estás en compañía de tu familia.
— Evita enviar mensajes intrascendentes y sin sentido, muchas veces motivados por el aburrimiento. Además de perder dinero y tiempo, se lo harás perder a los demás.

RECIEDUMBRE

«Conseguirás altas cumbres, viviendo con reciedumbre»

Si queremos ser personas maduras, responsables e íntegras, necesitamos cultivar la virtud humana de la reciedumbre. Las dificultades aparecen de continuo en nuestro camino, y para superarlas hay que echar mano de la voluntad, y gracias al apoyo de la reciedumbre podremos luchar con energía en nuestro caminar diario.

La reciedumbre no está reservada a determinados momentos, sino que está presente en

el día a día. «Muchas personas, por ejemplo, sucumben con facilidad al deseo de descansar solo un poquito más. Les cuesta una enormidad levantarse de la cama o de su sillón, dejar de ver la televisión para ponerse a estudiar, comenzar una conversación o terminarla, o lo que sea: todo les resulta costoso, sufren un barbaridad ante cualquier detalle que exija un vencimiento, aunque sea pequeño.

»Se podrían poner otros muchos ejemplos, como el del tímido que va dejando pasar ocasiones de hablar, pese a darse cuenta de que debería hacerlo, o el que mantiene actitudes individualistas o insolidarias pese a advertir que sus pequeñas ventajas egoístas le amargan y le aíslan de los demás, etc. …

»Depende de cómo se enfoque: si se consideran las cosas con perspectiva, superar esa debilidad no será algo ingrato, sino una gozosa liberación. Es deshacerse de un yugo que nos esclaviza, acceder a una existencia mucho más apacible, serena y satisfactoria. Será, en definitiva, como un gran descubrimiento en el que se comprueba, con asombro, que las viejas satisfacciones de la pereza no son más que seducciones que casi nada satisfacen, y que, por el contrario, la verdadera satisfacción es inseparable de ser personas diligentes»[84].

PADRES:

— Establece un horario familiar, en el que se incluya la hora de levantarse, de comer (especialmente los fines de semana), de acostarse, etc. Bien es cierto, que en vacaciones habrá modificaciones, pero siempre debe haber un horario que facilite la convivencia a todos, y al que habrá que sujetarse con constancia.
— Mantén un ambiente de optimismo, sin dejarte llevar por quejas ante las pequeñas contradicciones que se produzcan en la vida diaria, de la misma forma, fomenta una actitud de agradecimiento por la comida, evitando preparar «menús a la carta».
— Distribuye encargos generales entre tus hijos, además de los propios de cada uno, como recoger los juguetes, hacer la cama, limpiar los zapatos, etc. Revísalos en familia con cierta frecuencia y exige su cumplimiento.

NIÑOS:

— Disfruta de las chuches en los días y momentos previstos, evitando comerlas a todas horas. Come todo lo que te sirvan en el plato.
— En las excursiones o salidas culturales del colegio, no te quejes por el tiempo de ese día (frío, calor, lluvia o sol), ni estés continuamente preguntando cuándo se llega o cuándo se come.
— Exígete en tener ordenada tu habitación, tanto con los juguetes como con tus libros y material de estudio. Ten bien colocada la ropa en el armario y lleva la ropa sucia al cestillo correspondiente.

ADOLESCENTES:

— No comas entre horas ni «asaltes» el frigorífico, acostúmbrate a comer a las horas previstas y cuida las normas de urbanidad propias de la mesa.
— Durante el estudio no tengas encendida la radio o la televisión, exígete en mantener

un ambiente de silencio. En algunos casos, si lo ves conveniente, pon una música suave y sin letra que te distraiga.
— Cuida tu higiene personal a diario. Utiliza agua tibia en invierno y en verano puedes ducharte con agua fría, con alguna frecuencia.

GENEROSIDAD
«La generosidad es la llave de la felicidad»

Todos anhelamos alcanzar la felicidad, pero esta no es posible sin vivir la generosidad. Ayudar y estar pendiente de los demás, sin esperar nada a cambio, es imprescindible para lograr que nuestra sociedad sea más humana, donde nadie nos sea indiferente y cada persona sea valorada por lo que es, no por lo que tiene.

«No podemos contentarnos simplemente con que no sean caprichosos por respeto a la autoridad o por una convivencia bien entendida. Esto sería bastante, pero insuficiente. Es preciso "tirar por elevación": conseguir la preciosa virtud —humana y sobrenatural— de la generosidad.

»Para esto no hay fórmulas matemáticas: ya dijimos que la educación aun con los fundamentos científicos de la pedagogía, es un arte, y la aplicación a cada niño concreto puede ser distinta. Pero también se pueden enunciar algunas ideas que ayuden a fomentar la generosidad:

a) Sin dudar, lo más importante es el ejemplo de los padres…
b) Si un niño no es el mayor de la familia, será también decisivo el ejemplo de los hermanos mayores…
c) Conviene pedirles pequeños servicios de acuerdo a su edad…
d) Educarles en la virtud de la sobriedad…
e) Hacerles laboriosos les ayudará mucho a superar los caprichos…
f) Alabarles mucho cualquier detalle de generosidad que tengan…»[85].

PADRES:
— Fomenta en tus hijos una disposición natural e incondicional para ayudar a los demás sin hacer distinciones.
— Que los hijos te vean ayudar a tus compañeros de trabajo, vecinos, familiares, amigos, etc. Este buen ejemplo será el mejor acicate para que tus hijos hagan lo mismo.
— A pesar de tu cansancio, haz un esfuerzo extraordinario para estar accesible a tus hijos, especialmente en los momentos que más lo necesiten.

NIÑOS:
— Ayuda en casa procurando hacer muy bien los encargos que tengas encomendado, sin pedir ningún premio a cambio.
— Cede el paso a la hora de entrar o salir por una puerta, además de ser un acto de

generosidad demuestra buena educación y cortesía.
— En las asignaturas que tengas más conocimiento, ayuda a los compañeros a los que les resulte más difícil, dedicándoles tiempo para explicarles la parte que no entienden, haciendo con ellos los deberes, etc.

ADOLESCENTES:
— Procura sonreír siempre, sin dejarte influir por tu estado de ánimo. Muchas veces sonreír es la mejor muestra de generosidad.
— Deja que tus hermanos más pequeños elijan la película que se verá el fin de semana en casa o el plan familiar que se hará en la próxima celebración festiva.
— Participa en alguna actividad solidaria del colegio, la parroquia o alguna ONG. Además de prestar ayuda a personas necesitadas, tendrás la mejor recompensa al recibir muestras de agradecimiento por parte de esas personas.

COMPOSTURA

«Demostrarás una personalidad madura, si atiendes tu compostura»

Para que el trato entre las personas sea el que corresponde, se necesita que las personas demuestren una correcta compostura. Gracias a la disposición personal de tener un comportamiento digno y adecuado, las relaciones interpersonales serán gratas y afectuosas.

La buena educación es básica para nuestra vida social, y esta se nutre de una vida familiar en la que los padres son los responsables de transmitir a los hijos esta educación, como indica el conocido periodista deportivo de TVE, Jesús Álvarez: «La coherencia de los padres entre lo que dicen y lo que hacen, entre lo que exigen a sus hijos y lo que se exigen a sí mismos, les da prestigio, autoridad moral y credibilidad.

»Los buenos ejemplos en la familia suelen ser la huella más profunda que queda en los hijos. Constituyen estímulo y pauta de conducta para sus hijos. Difícilmente se logrará el cultivo interior de los hijos si los padres descuidan su propio cultivo interior. Educan las personas educadas o las que se están esforzando por educarse; enseñan las personas que saben aprender y siguen aprendiendo; ayudan a madurar las personas maduras.

»La falta de interés y de esfuerzo de los padres con respecto a la propia formación permanente suele decepcionar a sus hijos»[86].

PADRES:
— Procura que el comportamiento de todos los miembros de la familia sea afectuoso y cálido, viviendo el respeto que todos merecen.
— Transmite a tus hijos que el comportamiento tiene variadas manifestaciones, desde las expresiones utilizadas, las formas de vestir, los modos de actuar, los saludos utilizados, etc.
— Aprovecha las películas y algunas series de televisión para dialogar con tus hijos

sobre las diferentes actitudes de los protagonistas, resaltando especialmente a los que actúan adecuadamente.

NIÑOS:

— Ten un correcto comportamiento, tanto con tus compañeros como con los profesores, obedeciendo las normas propias del centro educativo.

— Demuestra que sabes perder y sabes ganar, tanto en las competiciones deportivas que hagas con los equipos del colegio como en las aficiones que tengas con tus equipos favoritos.

— Cuida los objetos materiales, tanto los de uso propio (libros, mochilas, etc.) como los de uso público (pupitres del colegio, puerta del portal de tu casa, etc.), la compostura también tiene su manifestación en el cuidado de los objetos.

ADOLESCENTES:

— Se consciente que todo comportamiento tiene sus consecuencias, por lo que merece la pena que este sea lo más correcto y digno posible. Un dato a tener muy en cuenta es la higiene personal.

— Conoce los comportamientos de otras culturas distintas a la tuya, para poder comprender sus actuaciones y puntos de vista.

— En tu casa, cuida el trato con tus padres —eres su principal apoyo— y con tus hermanos más pequeños —eres su mejor referente—.

LIDERAZGO

«Qué buen hallazgo es ejercer un correcto liderazgo»

Nuestra sociedad necesita buenos líderes que sepan asumir una labor de servicio, ejerciendo un ilusionante liderazgo que promueva una búsqueda mayoritaria del bien común. El líder se hace gracias a la labor educativa promovida desde los primeros años de su etapa infantil.

El liderazgo, en palabras de Pablo Cardona, se define por medio de estas cuatro notas: «lograr el compromiso de los colaboradores inspirando su confianza, dando sentido a su trabajo y motivándoles a conseguir sus objetivos”

«El acierto del líder es que el objetivo no sea simplemente común para los que trabajan en conseguirlo sino el bien común, en donde se abre para el liderazgo la importante puerta de una de las más profundas convicciones: lograr no ya solo el bien para el grupo sobre el que este se ejerce, sino para la sociedad en la que el liderazgo se ejerce»[87].

PADRES:

— Trata a cada hijo como un ser único e irrepetible, haciéndole responsable de sus obligaciones enseñándole a ejercer la verdadera libertad como reguladora de sus actos.

— Enseña a tus hijos a aprovechar el tiempo, sabiendo compaginar las actividades

académicas, las deportivas, las de tiempo libre, las familiares, las solidarias y las correspondientes a sus aficiones.
— Al tomar las decisiones, hazlo de una forma deliberativa para que todos los miembros de la familia puedan aportar sus ideas y sugerencias. De esta forma tus hijos aprenderán a tomar sus propias decisiones.

NIÑOS:
— Pregunta al profesor las dudas que te surjan al explicar una lección. Supera la posible vergüenza, sabiendo que lo más importante es no quedarse con un conocimiento deficiente de esas explicaciones.
— Toma iniciativas en casa a la hora de promover algún plan de fin de semana o de alguna posible mejora en la vida familiar.
— Se responsable en tus obligaciones, tanto en las de casa como en las del colegio. Ante de liderar un grupo debes liderarte a ti mismo.

ADOLESCENTES:
— Realiza presentaciones y trabajos con algunos compañeros. Trabajar en equipo es colaborar organizadamente para obtener un objetivo común, contando con las habilidades, conocimientos y experiencias de cada uno.
— Supera la posible comodidad a la hora de plantear una iniciativa o un cambio. Debes perder el miedo a «complicarte la vida», lo que merece la pena debe hacerse.
— Cuida la comunicación con los demás, tanto en la forma como en el fondo. La buena comunicación es fundamental para las relaciones interpersonales y el correcto funcionamiento de cualquier actividad.

CUIDADO DE LO PEQUEÑO
«Grandes cosas lograrás, si lo pequeño procuras cuidar»

Las grandes metas se consiguen a base de pequeños logros, por eso es imprescindible que cuidemos lo pequeño, sabiendo que el esfuerzo diario en esos detalles que parecen poco importantes será el que nos permita conseguir lo que nos hemos propuesto.

«Pensando en aquellos de vosotros que, a la vuelta de los años, todavía se dedican a soñar —con sueños vanos y pueriles, como Tartarín de Tarascón— en la caza de leones por los pasillos de su casa, allí donde si acaso no hay más que ratas y poco más; pensando en ellos, insisto, os recuerdo la grandeza de la andadura a lo divino en el cumplimiento fiel de las obligaciones habituales de la jornada, con esas luchas que llenan de gozo al Señor, y que solo Él y cada uno de vosotros conocemos.

»Convenceos de que ordinariamente no encontraréis lugar para hazañas deslumbrantes, entre otras razones, porque no suelen presentarse. En cambio, no os faltan ocasiones de demostrar a través de lo pequeño, de lo normal, el amor que tenéis a Jesucristo»[88].

PADRES:

— Da importancia a los pequeños detalles de la vida diaria, especialmente los relacionados con el trato entre los distintos miembros de la familia: dar los buenos días, despedirse con un beso, etc.
— Cuida la presentación de la mesa, no importa la calidad de la vajilla, sino que los cubiertos estén en su sitio, las servilletas bien puestas, los vasos con agua, el pan cortado en la panera, etc.
— Ten un plan de acometer pequeños arreglos en la casa, en el que todos colaboren según sus circunstancias. Cuando algo no se arregla con el paso del tiempo el deterioro es mayor y más costoso.

NIÑOS:

— Recoge la habitación, poniendo los juguetes en su lugar, los libros y los cuadernos en la estantería, la ropa en el armario, etc.
— Tanto al preparar la mochila para ir al colegio como al deshacerla al llegar a casa, pon cada cosa en su lugar correspondiente, incluso las cosas que son más pequeñas de tamaño (el sacapuntas, la goma de borrar, etc.) tienen su lugar.
— Realiza con esmero, cuidando los pequeños detalles, el encargo que tengas en el colegio, no es lo mismo hacerlo deprisa y corriendo, que hacerlo pensando en el servicio a los demás.

ADOLESCENTES:

— Acaba bien los trabajos, no es lo mismo hacer una presentación en el ordenador, más o menos bien, que repasar algunos posibles errores, cambiar algunas palabras, enriquecerla con fotografías, etc.
— Cuida a tus hermanos pequeños con pequeños detalles de finura, como ofrecerte a explicarles algo que no entienden, escucharles los comentarios del día transcurrido en el colegio, etc.
— Estate disponible para realizar diversos arreglos caseros y ofrécete para prestar pequeños servicios, que siempre se necesitan en el día a día.

RELACIÓN PADRES E HIJOS

«Padres e hijos tendrán grandes satisfacciones, si mantienen buenas relaciones»

Mantener una buena relación los padres con los hijos es indispensable para que estos adquieran seguridad en sí mismos, además de sentirse protagonistas en su desarrollo personal y estar orgullosos de pertenecer a su familia.

«La educación es un proceso intencional de mejora de la persona que desarrollamos durante toda nuestra vida.

»Siempre, si somos sinceros con nosotros mismos, descubriremos aspectos mejorables en nuestra conducta: los planes que para superarnos realicemos serán la continuidad de

nuestra educación.

»Precisamente unos padres que se esfuerzan por mejorar su vida, que se autoeducan, son los verdaderamente capaces de educar. Los hijos conocen muy pronto que sus padres nos son perfectos, pero necesitan ver que nos esforzamos por mejorar, pues lo que verdaderamente valoran son nuestros esfuerzos»[89].

PADRES:

— La educación es un proceso continuo, en el que siempre hay que estar pendiente para actuar en cualquier circunstancia. Saca algo de tiempo para aprender: lee un libro sobre educación, asiste a cursos de educación familiar, etc.

— Después de comer, los fines de semana ten preparadas unas amenas y divertidas tertulias familiares, donde todos participen contando todo tipo de anécdotas y sucedidos.

— Dedica un tiempo a cada hijo en particular, donde tengas una conversación más íntima y personal con él, en la que sobre todo le escuches. El tiempo dependerá de su edad y sus circunstancias.

NIÑOS:

— Cuenta a tus padres todo lo que sucede en el colegio, lo bueno y lo menos bueno: las notas del último examen, la anécdota que ha contado el profesor de Lengua, la pequeña discusión que has tenido con un compañero, etc.

— Durante los primeros años de tu etapa escolar, apóyate en tus padres para que ellos sigan tu ritmo académico: enséñales las tareas apuntadas en la agenda escolar, lee en voz alta delante de ellos, etc. Poco a poco irás adquiriendo más independencia y responsabilidad.

— Evita rabietas cuando no se cumplen los planes que te apetecen, escucha las razones que te dan tus padres. Las decisiones de papá y mamá siempre tienen sentido, lo hacen pensando en lo mejor para tu educación.

ADOLESCENTES:

— Ten confianza para hablar de tus cosas con papá o mamá, sobre todo si tienen un componente afectivo. Puedes preguntarles cómo se conocieron ellos y cómo fue su noviazgo.

— Pídeles consejo para que te ayuden a conocerte mejor, ellos conocen tus puntos fuertes y tus puntos débiles, esa ayuda es indispensable para tu desarrollo personal.

— Estate orgulloso de pertenecer a tu familia, a pesar de los defectos de tus padres (algo que todos tenemos), siendo consciente del esfuerzo que ponen por mejorar, y ten la seguridad que lo hacen por amor a la familia.

DISPONIBILIDAD

«Gran ayuda prestarás, mostrando tu disponibilidad»

Nos hemos acostumbrados a un intenso ritmo de trabajo, con largas jornadas laborales, y en el caso de los más jóvenes además de sus clases se les apunta a actividades extraescolares. Todo esto hace que nos centremos en exceso en nosotros mismos, olvidándonos de estar pendientes de los demás, por lo que debemos reflexionar sobre nuestra disponibilidad al servicio de quienes nos rodean.

Muchas veces nuestra disponibilidad parte de una mejor gestión del tiempo, para lo cual debemos pararnos a pensar. «Todos solemos ir acelerados en el día a día. Y solemos sentir repetidamente frustración con la gestión de nuestro tiempo. Nunca conseguiremos gestionarlo a la perfección. No nos es sencillo porque a menudo sucede que no nos conocemos bien, nos cuesta visualizar con claridad las situaciones, y, en ocasiones, nos falta voluntad para poner en práctica lo que mentalmente hemos decidido. Por eso es importante que no nos desanimemos, que tengamos paciencia para reconocer nuestras limitaciones y perseverancia para conseguir resultados.

»Gestionar nuestro tiempo es crítico para liderar nuestra vida, para tener una vida lograda. Además gestionar adecuadamente nuestro tiempo es una importante muestra de respeto hacia los demás»[90].

PADRES:

— Empieza con tu propio ejemplo, estando disponible a tus hijos, especialmente cuando te requieran, sabiendo que siempre tendrás algo que hacer.
— Atiende las llamadas telefónicas de compañeros de trabajo o visitas de vecinos, en las que te solicitan algún favor. Tus hijos verán con sus propios ojos cómo actúas en esas situaciones.
— Acude al colegio para entrevistarte con el tutor o preceptor de tu hijo. La educación de tus hijos no admite delegaciones, salvo en casos imprevistos.

NIÑOS:

— Ofrécete para acompañar y jugar con el compañero/a que está escayolado y no puede participar en el partido de baloncesto o cualquier otra actividad y tiene que estar durante el recreo sentado en uno de los bancos.
— Aunque ya tienes un encargo en casa, habrá momentos en que haya que echar una mano para realizar algún encargo, encomendado a otro miembro de la familia, que no ha podido hacerse.
— Juega con los compañeros que sean un poco más torpes en las actividades deportivas, dándoles más protagonismo en esa actividad. A veces compensa «meter menos goles» (o la actividad que sea) a cambio de ver disfrutar a quienes tienen menos habilidades deportivas.

ADOLESCENTES:

— La mejor disponibilidad que puedes demostrar a tus amigos y compañeros es la de tu tiempo, para escucharles en aquello que necesitan compartir con alguien.
— Estate disponible para explicar a tus hermanos pequeños lo que no entienden, o ayudarles en el trabajo que tienen que hacer en ordenador, etc.

— Sabiendo que hay muchas personas necesitadas y que faltan voluntarios para atenderlas, dedica un poco de tu tiempo en atender alguna actividad solidaria.

ELEGANCIA

«En tu actitud y prestancia, demostrarás tu elegancia»

Cada persona debe tener un estilo propio, que singularice su apariencia y marque un sello distintivo de su figura, sabiendo compaginar la moda del momento con la elegancia que debemos mostrar. De esta forma la elegancia se convierte en cauce de expresión de la personalidad y la creatividad de cada uno.

Con nuestra presencia demostramos a los demás la deferencia que nos merecen, por eso: «el tacto y la consideración con los demás en el vestir supone aprender a usar la ropa adecuada para cada ocasión. Es tan ridículo ir a un solemne acto académico con calcetines de deporte y pantalón de montaña, como ir de compras en traje de baño, aunque estemos de vacaciones, tampoco sería cortés recibir una visita en bata o zapatillas…

»La persona verdaderamente elegante no toma al pie de la letra los dictados de la moda. La observa, la sigue, pero no se hace esclava de ella. Antes que la moda debemos tener en cuenta que el vestido debe ser proporcionado al cuerpo —debe sentarnos bien —, al ambiente y al lugar donde vayamos a estar»[91].

PADRES:

— Fomenta en tus hijos un estilo personal, para que sean ellos los que sepan compaginar en todo momento ese estilo con la elegancia en su comportamiento diario.
— Decora con buen gusto la casa, además de conseguir un ambiente agradable y hogareño, mostrarás la fina elegancia de tener una casa de gente con estilo. La elegancia no se mide por el coste de los medios empleados, sino por la finura de quienes saben hacerlo de acuerdo a su condición.
— Transmite a tus hijos que dejarse llevar por las marcas no asegura mantener ese estilo personal, sino más bien dejarse arrastrar por las corrientes sociales del momento.

NIÑOS:

— No te pongas demasiados adornos (anillos, pulseras, colgantes, etc.), cada uno debe vestir de acuerdo a su edad y circunstancias.
— Evita usar gestos y expresiones poco adecuados, manifiesta con tus gestos sencillos la naturalidad de tu actuar.
— Cuida tu presencia los días de fiesta, cuando la ocasión lo requiere es bueno vestir de acuerdo a la celebración que se tenga.

ADOLESCENTES:

— Al ir de compras, déjate acompañar por tus padres o por un amigo o amiga que tenga

buen gusto. Resulta muy conveniente recibir asesoramiento en la compra de ropa.
— Usa un lenguaje apropiado, sin un ficticio rebuscamiento y sin una vulgaridad chabacana, la elegancia también se demuestra en hablar con corrección.
— No te dejes llevar por la imitación sin más. Lo fundamental de la elegancia no es la mera imitación externa, sino que es la expresión de un mundo personal que se enriquece desde el interior, por eso se dice que la elegancia comienza en el interior de la persona.

AUTENTICIDAD
«Viviendo con autenticidad, se revaloriza tu personalidad»

La persona que vive la autenticidad reconoce todo lo que existe en la realidad, lo cual favorece el correcto desarrollo de su personalidad. Por el contrario, la falsedad dificulta las relaciones interpersonales, ya que en el fondo muestra una actitud de desprecio a los demás.

«El hombre auténtico se construye a sí mismo, no se deja hacer; se contrapone al débil, al que no decide, al que vive en la voz pasiva de los verbos, esto es, al que es manipulado por las circunstancias. De modo diferente se comportan los hombres que se asemejan a las rocas y son siempre los mismos, siempre idénticos; con ellos, sabemos a qué atenernos. Las circunstancias no los desfiguran. Nada más antipático que una falsa firmeza manifestada en una actitud mental indeleble, inflexible, arrogante; pero también nada más lamentable que un hombre hecho de nata, con el cerebro flojo de una criatura sin contorno, como un virus siempre dependiente del medio en que vive»[92].

PADRES:
— Trata a cada hijo como lo que es, un ser irrepetible e insustituible, de esta forma cada uno de ellos será consciente del valor de la persona, aprendiendo a tratar a cada uno como merece.
— Antes de regañar a algún hijo por algo mal hecho o por una conducta inadecuada, escúchale para que te explique esa actuación. De esta forma, estás contribuyendo a su formación, ayudándole a conocerse.
— Ayuda a tus hijos a formar su propia opinión, sin que le sea impuesta por los demás. Cuida que cada uno de tus hijos adquiera un criterio sólido y bien formado.

NIÑOS:
— Reconoce tus errores y equivocaciones. Si en casa o en el colegio te reprenden por algo que has hecho mal, reconócelo cuanto antes y no distorsiones los hechos.
— Déjate ayudar por tu tutor, preceptor o educador, para lo cual necesita conocerte bien y que le transmitas tus inquietudes y preocupaciones.
— Preséntate a la elección de Delegado de tu curso, sin fingimiento o falsa humildad, sino como ideal de servicio.

ADOLESCENTES:

— Trata a tus amigos con la consideración que se dispensan los amigos, nunca te sirvas de la amistad para conseguir objetivos egoístas.
— Muéstrate como eres, evitando aparentar cualidades que no tienes o adoptando aptitudes artificiales y ficticias.
— Entusiásmate con ideales que merecen la pena, que te llevarán a transmitir una alegría verdadera y profunda.

CONFIANZA

«Muchos amigos tendrás, si confianza les das»

En el trato y relación con los demás, la confianza es un ingrediente indispensable, de hecho sin confianza no se puede lograr ningún objetivo común, sea a nivel de empresa, equipo deportivo, comunidad de vecinos, etc., la sociedad necesita de ella para generar

«La confianza no se tiene solo a quien es ya perfecto íntegramente o a quien posee perfectamente la integridad. No podemos pedir esto a un hombre normal, ni tampoco a un supuesto líder. Lo que sí se le debe exigir, y de manera apremiante y perentoria, es que luche por alcanzar la integridad que todos le pedimos para que llegue a ser confiable o digno de confianza. Se gana nuestra confianza no el que resulta impoluto e impecable: como la nieve fría, más que atraer, repele. Es confiable quien comparte con nosotros la lucha por ser digno de nuestra confianza. No será, pues, aquel que oculte sus errores, sino el que manifieste sin desdoro ni vergüenza el modo rápido y fuerte que posee para rectificarlos: sabemos, así, qué es lo que haría con los errores nuestros. No es íntegro solo el que nunca falla, sino el que pide perdón cuando lo hace»[93].

PADRES:

— Pon los medios para que en tu casa haya un ambiente de confianza entre todos los miembros de la familia, respetando al mismo tiempo el modo de ser de cada uno.
— Haz partícipes a tus hijos de las decisiones que se tomen en el ámbito familiar, antes de que se pongan en funcionamiento.
— Transmite a tus hijos que más que un expediente académico sobresaliente, lo que se valora muy especialmente es la confianza que se puede depositar en las personas.

NIÑOS:

— Mantén lo hablado y acordado con tus compañeros. La confianza cuesta conseguirla y se pierde muy fácilmente al no cumplir los compromisos.
— Enseña enseguida a tus padres, las notas de los exámenes, las anotaciones que tengas en la agenda, los incidentes del día, etc. Evita la mentira y los «enredos», ambos son unos peligrosos enemigos de la confianza.
— Los encargos que tienes en casa y en el colegio indican que confían en ti para desempeñarlos, por eso tienes que realizarlos con responsabilidad.

ADOLESCENTES:

— No difundas rumores de tus amigos, corta los comentarios que se hacen de una tercera persona que no está presente. Habla directamente con el aludido para que aclare o confirme esos comentarios.
— Cuenta en casa tus inquietudes, alegrías, preocupaciones, etc., la filiación no está reñida con la amistad y su «alianza» tiene unos magníficos resultados.
— Sé muy cuidadoso con las confidencias que te hagan tus amigos, si te las hacen es muestra de la confianza que tienen en ti y no debes defraudarles.

DESPRENDIMIENTO

«Volarás a gran altura, si con desprendimiento actúas»

Todos queremos ser felices, pero esto solo se consigue si hacemos felices a los demás, para lo cual necesitamos «desprendernos» de nosotros. Ese desprendimiento no solo se refiere a lo material, sino también a lo personal, lo cual incide en el aspecto interior de la persona, que es capaz de darse a los demás.

No podemos hacernos los distraídos ante las necesidades que se producen a nuestro alrededor. «Estas circunstancias difíciles favorecen que salgan a flote recursos escondidos en el interior de cada persona. En circunstancias normales, de bonanza, podemos vivir ignorantes del drama de la pobreza. Esto se aprecia en los niños: a veces los padres se dan cuenta de que viven en una burbuja de felicidad, y creen que lo normal es que todos los niños del mundo coman tres veces al día, tengan juguetes, y reciban una paga los fines de semana. Y, a veces, los padres procuran abrirles los ojos a la realidad de la vida, que no es la que ellos viven. Pues a los adultos, en otra medida, nos puede ocurrir otro tanto»[94].

PADRES:

— Enseña a tus hijos a compartir lo que tienen con los demás, en primer lugar con sus hermanos, sabiendo desprenderse de los bienes que tienen y usan. Por ejemplo resulta muy educativo que un hermano deje a otro un jersey.
— Ayuda a tus vecinos con pequeños favores y servicios. No tendrás necesidad de hablar de desprendimiento a tus hijos si te ven actuar así a ti.
— En el colegio de tus hijos, ofrécete para impulsar algunas actividades familiares o deportivas, seguro que tu ayuda es muy bien recibida.

NIÑOS:

— Al sonar el teléfono, sé el primero en cogerlo —teniendo antes la autorización de tus padres y sabiendo como tienes que atender la llamada—, ayudando a los demás con ese sencillo detalle de servicio.
— Atiende a tus compañeros, especialmente a los más tímidos y a los que les cuesta relacionarse con los demás.

— Contribuye con algún juguete en campañas navideñas para hacer felices a niños de familias de escasos recursos. No des ese juguete inservible y que no usas ya, sino uno que esté en buen uso.

ADOLESCENTES:

— Estate disponible con tus hermanos más pequeños para explicarles dudas de algunas asignaturas. Esa dedicación de tiempo te será de más provecho a ti.

— Acompaña a tus abuelos al médico o a realizar pequeños arreglos caseros, si por su edad no están en condiciones de hacerlos.

— Dedica parte de tu tiempo en participar en alguna actividad solidaria. Lo más valioso no es lo que des sino el tiempo que vas a dedicar a los demás.

VALENTÍA

«Encarar la vida con valentía es fuente de alegría»

Para encarar cualquier objetivo que nos marquemos necesitamos cierta dosis de valentía, y en más de una ocasión tendremos que enfrentarnos a situaciones difíciles y espinosas que requieren de nuestra parte renunciar a la comodidad y defender nuestras opiniones con una postura firme y valiente.

A veces en la vida hay que tomar decisiones difíciles que requieren una alta dosis de valentía, como hizo Abby Johnson al abandonar en 2009 su puesto de directora de un centro clínico donde se practicaban abortos. «El martes por la mañana, mientras me preparaba para ir al trabajo, daba vueltas por la casa como si estuviera bailando. Me había levantado con una sensación de alivio por haberme quitado un peso de encima. Me sentía tan liviana que podría ir flotando al trabajo. Esto no significa que ya no sintiera ansiedad por el futuro de mi carrera profesional. Claro que la tenía. Doug y yo estábamos preocupados por la situación momentánea de desempleo que iba a atravesar. Pero era un problema menor en comparación con el que había decidido dejar atrás el día anterior. Cruzar la verja, dejar el lado equivocado y sumarme al correcto haciendo así lo que Dios quería, terminó con años de tormento, de culpabilidad, de impostura y de confusión»[95].

PADRES:

— Demuestra ante tus hijos como se defiende la verdad, adoptando una postura valiente y coherente, aunque esto suponga ir en contra de la opinión mayoritaria.

— Enseña a tus hijos a asumir las responsabilidades que les corresponden. Este comportamiento es una clara demostración de actuar con valentía, afrontando las dificultades que se vayan presentando.

— No seas condescendiente en todo lo que se refiere a la educación de tus hijos, tienes que cumplir tus obligaciones aunque a veces te supongan incomodidades.

NIÑOS:

— Tanto en casa como en el colegio, no tengas miedo a la sanción que pudiera haber ante la falta cometida. Si es el caso, di en público que eres el responsable de esa falta. Aunque tengas la consiguiente reprimenda, se te valorará mucho más la sinceridad y la valentía demostrada.
— Defiende al compañero o al amigo que sufre una injusticia. Tomar partido por los débiles, con las debidas razones, es una actitud de valientes.
— Aunque pienses que otros lo harán mejor, preséntate a la elección de delegado de clase, con la sana intención de ayudar a tus compañeros. Da ese paso con una cierta dosis de valentía.

ADOLESCENTES:

— Discrepa con corrección de las opiniones de los demás, argumentando adecuadamente las tuyas, especialmente en asuntos que tengan cierta trascendencia por afectar a la dignidad humana.
— Ten presente que la valentía auténtica consiste en hacer sin testigos lo que serías capaz de hacer delante de todo el mundo.
— No tengas miedo a equivocarte, los valientes admiten la corrección ante algo mal hecho. Valiente es el que se deja ayudar y enseñar.

PRESTIGIO

«Nunca tendrás litigios, si actúas con prestigio»

Para influir positivamente en la sociedad se necesita que esa actuación esté revestida de autoridad y de cierto grado de aceptación de una correcta conducta y de una adecuada actitud, lo cual denota un prestigio personal bien asentado, tanto en la faceta profesional como en la humana.

«También es conveniente tener en cuenta que los científicos más conocidos de la opinión pública no son necesariamente los más prestigiosos en sus respectivos campos. Es más, en muchas ocasiones ocurre precisamente lo contrario: a mi modo de ver, la notoriedad en un científico resulta sospechosa, ya que el que pasa muchas horas en los medios de comunicación difícilmente le quedará tiempo disponible para el laboratorio. Personalmente creo que un buen científico solo sabe de algunas cosas (de pocas, si es muy bueno), no es un generalista, aunque, gracias al prestigio que actualmente concedemos a la ciencia, se le concede hablar de otras muchas. Sin embargo, su autoridad científica solo se ciñe al campo en el que investiga y no a todos sobre los que pueda opinar, aunque en mi experiencia los buenos científicos son muy prudentes al juzgar en campos sobre los que su experiencia es limitada. El buen científico pocas veces es tajante en sus opiniones, pues "una verdadera ciencia es una ignorancia consciente"»[96].

PADRES:

— Ejerce una armoniosa autoridad familiar, base del prestigio que tienes ante tus hijos, quienes entenderán el sentido de tu autoridad como servicio para ellos.
— Valora a cada uno de tus hijos como ser único e irrepetible. Cuando uno se siente valorado responde mucho mejor en todo lo que puede dar, y además reconoce el prestigio de quien le otorga esa valoración.
— Demuestra coherencia entre lo que dices y lo que haces, tus hijos tienen que ver sintonía entre tus hechos y tus palabras. Es muy fácil echar por tierra el mejor «discurso» si este no va acompañado de una actuación hecha vida.

NIÑOS:

— Pon las bases de tu prestigio profesional, teniendo un horario de estudio en casa, para lo cual debes utilizar los medios pertinentes para cumplirlo.
— Evita chivateos y comentarios sobre compañeros que no están presentes. Los que tienen prestigio humano no hablan por la espalda, sino que dicen las cosas de frente.
— Esfuérzate por mejorar día a día. Todos podemos y debemos mejorar, pero quien lo consigue es el que se esfuerza por conseguirlo, sabiendo que cada día que tiene por delante es una oportunidad para seguir avanzando.

ADOLESCENTES:

— Cumple las promesas y acuerdos con tus amigos. Resultan muy descorazonadoras las personas que no cumplen lo que dicen, además de quedar desprestigiadas ellas mismas.
— Fíjate objetivos académicos de cierto nivel, poniendo al mismo tiempo los medios adecuados para lograrlo. Aprovecha los «tiempos muertos» que otros desprecian, para ir apuntalando esos objetivos.
— Reconoce tus fallos y errores. Todos cometemos errores con cierta frecuencia, pero quien lo reconoce y pone los medios para mejorar, es el más valorado por los demás.

EJEMPLO
«Más sirve un buen ejemplo, que charlas con aspaviento»

Se suele decir que el «ejemplo arrastra», lo cual nos permite valorar la importancia que tiene en la educación, el facilitar buenos ejemplos que estimulen y sirvan de modelo a imitar. Tanto los padres como los profesores y educadores, debemos vivir lo que queremos transmitir.

Tanto los padres como los profesores estamos continuamente bajo la mirada escrutadora de los hijos y de los alumnos. «Se ha dicho hasta en poemas y canciones, los niños son pequeños y bajitos pero no tienen un pelo de tontos. Y sus principales referentes somos nosotros, sus padres.

»Lo que hacemos, a la edad a la que nos referimos, es su modelo mayúsculo, su ideal inefable.

»Estremece un poco tener sobre nosotros la mirada que escudriña cada una de las acciones que realizamos. Nos conceden benevolencia, pero en su disco duro almacenan información para el mañana.

»Un niño decepcionado por la conducta —aun en el mero detalle, en lo pequeño— de sus padres será un adolescente que, sin necesidad de volver a juzgarlos, los condenará de antemano a la suspicacia, el desprecio o el ostracismo»[97].

PADRES:

— Propicia un ambiente familiar positivo para facilitar el desarrollo adecuado de tus hijos, en el que vean modelos a imitar y seguir.
— Favorece la autoestima de tus hijos, sobre todo al darles seguridad, apoyo y reconocimiento, que ellos recibirán a través de tu actitud hacia ellos.
— El mejor ejemplo a dar a tus hijos es el del cariño, que tus hijos se sientan amados por ti será su mayor reconocimiento. Cuida también de darles un tiempo de calidad, junto con tu amor.

NIÑOS:

— Ten como referentes en tu vida a quienes transmiten un buen ejemplo: tus padres, deportistas famosos, artistas, etc.
— Valora el esfuerzo, actitud y comportamiento de tus profesores, apreciando lo que de bueno tiene cada uno. En tus conversaciones busca lo positivo de los profesores, evitando murmuraciones y resaltando lo positivo.
— Disfruta de la compañía de tus padres cuando te acompañan al colegio, o cuando te llevan a las actividades del fin de semana. Pídeles que aprovechen para llevar también a tus compañeros.

ADOLESCENTES:

— Procura dar buen ejemplo a tus hermanos pequeños, para ellos eres la principal referencia, en general se suelen fijar más en ti que en vuestros padres.
— Invita a tus amigos a casa para que les llegue el buen ambiente familiar. El conocer y tratar a tus padres, les ayudará como acicate en su vida personal.
— En las conversaciones con tus amigos, habla de las conductas ejemplares de personas conocidas: deportistas, políticos, cantantes, actores, artistas, etc., resaltando aspectos concretos que merecen ser conocidos.

USO DEL MÓVIL
«Usado con prudencia, el móvil es una buena herramienta»

Todos somos conscientes de las posibilidades comunicativas y de ocio que ofrece el teléfono móvil, pero el buen uso es imprescindible para que esas ventajas no se conviertan en problemas y en una posible adicción, por lo que los padres y los

educadores debemos enseñar a los más jóvenes su correcta utilización, enseñándoles que es un herramienta al servicio de las personas y no al contrario.

Donde se debe poner más énfasis no es en las prestaciones, cada más amplias, del teléfono móvil (SMS, WhatsApp, etc.) sino en los criterios sobre su utilización. «El teléfono móvil ha alcanzado en muy poco tiempo la condición de bien tecnológico de "primera necesidad". Su uso se ha generalizado a una velocidad incomparable con otras novedades del pasado. Cabe preguntarse si del mismo modo que ha supuesto una revolución en el ámbito de la comunicación también ha introducido nuevos frentes educativos en el entorno familiar. En este sentido, la investigación realizada indaga sobre tres cuestiones: la existencia de conflictos familiares derivados del uso del móvil por parte de los menores, el motivo de los mismos y si el acceso al teléfono móvil se constituye como "moneda de cambio" educativa, convirtiéndose en un premio o un castigo por parte de los progenitores»[98].

PADRES:

— Enseña a tus hijos que la comunicación cara a cara es la que enriquece el trato personal, y el móvil es una herramienta que apoya esa relación, pero no debe suplantarla.
— Establece unos criterios educativos para el uso del móvil. No hace falta que sean muchos, sino que sean claros y concretos como: edad para tenerlo, momentos y situaciones para usarlo, gasto permitido, etc.
— Teniendo en cuenta que se ha generalizado mucho el economizar el lenguaje y el poner criptogramas a través del móvil, es conveniente mantener en los hijos un buen uso del lenguaje, por lo que debes incentivar la lectura y demás actividades que sirvan para mantener un adecuado vocabulario.

NIÑOS:

— No tengas prisa en conseguir un móvil, cada cosa tiene su tiempo, como el tener carnet de conducir, ponerse a trabajar, etc. El uso del móvil obedece a criterios de necesidad y mientras no haya, es mejor no usarlo. A veces habrá compañeros que ya lo tienen, lo cual puede ser porque sus padres han valorado su necesidad o por descuido en la misma.
— Atiende los criterios indicados por tus padres, ellos quieren lo mejor para ti y además están evitando que la presión comercial de los operadores y las agencias de publicidad para mejorar sus ingresos incidan en ti.
— El uso del móvil indica que uno es responsable para usarlo, por eso es conveniente que vayas asumiendo más responsabilidades en distintos campos: estudio, encargos, etc., lo cual te será de gran ayuda para su uso futuro.

ADOLESCENTES:

— Limita el uso del móvil a necesidades concretas, el móvil no es una herramienta contra el aburrimiento, su uso cuesta dinero y además puede hacerte perder tiempo a ti y a quienes llamas.

— Estate pendiente por si detectas que el móvil te «aísla» de tus amigos en lugar de unirte; es decir, si con tus compañeros y amigos, que ves con frecuencia, estás más tiempo comunicado por el móvil que en persona, es un claro aviso para tomar medidas y corregir esa situación.
— Aprovecha el móvil para felicitar a tus familiares y amigos por sus cumpleaños, santos y demás aniversarios. Es una buena herramienta para recordar estas fechas que a todos nos gustan que nos feliciten.

HONRADEZ

«Qué gran estupidez, los que desprecian la honradez»

Las personas honradas transmiten a su alrededor un buen ambiente, con su ejemplo recto, íntegro, cabal y de confianza. Gracias al cumplimiento de sus deberes y obligaciones hacen atractiva esta virtud, al tiempo de mostrar sus buenas intenciones en su quehacer diario.

A través de los medios de comunicación nos llegan frecuentes noticias de corrupciones, prevaricaciones, robos, estafas y demás formas de desprecio a la honradez, pero esto no nos tiene que llevar a dejarla de lado, sino todo lo contrario. Resultan elocuentes las cartas escritas entre dos amigos (Íñigo y Alfredo) publicadas en un interesante libro que recoge su intercambio epistolar: «Íñigo, pienso que se puede vivir honradamente en este mundo sin ser cómplice de muchos de los malsanos planteamientos y proyectos del Sistema. Es evidente que, como bien dices, si nos salimos totalmente de la Gran Máquina tendríamos que irnos a una isla, como Robinson Crusoe. Y no parece una solución válida. Ni para mejorar el Sistema ni para vivir dignamente. Una vida solitaria no es vida. No aporta mucho y, además, debe de ser terrible porque limita nuestras capacidades y nos empequeñece. Un ser humano solitario se queda sin la posibilidad de querer a otros y de ser querido por oros. Y eso es triste y duro, muy duro. Ya lo dijo Aristóteles: "…los hombres somos animales sociales por naturaleza". Todos necesitamos a los demás por muchos motivos. Se trata de no vender nuestras almas sometiéndolas sumisamente al Sistema, y de procurar cambiarlo o, al menos, de vivir en él sin malearnos. Quiero contestar a todos los puntos de tu carta, así que ya seguiremos hablando en otra ocasión acerca de esta perniciosa cultura que domina en Occidente»[99].

PADRES:
— Comenta con satisfacción las actitudes honradas de las que te lleguen noticias: el protagonista de la película que estás viendo en familia, la noticia de un informativo, algún hecho de una serie de televisión, etc.
— Cumple con tus obligaciones profesionales, desde la puntualidad a la hora de acudir al trabajo hasta el cuidado de los instrumentos que debes utilizar.
— Aprovecha las distintas situaciones del quehacer diario para enseñar a tus hijos a vivir

esta virtud: avisa al dependiente que te está dando de más en el cambio, devuelve lo que te presten, deja a los vecinos lo que necesiten, etc.

NIÑOS:

— Si en tu aula, o en otra zona de tu colegio, encuentras material escolar: bolígrafos, rotuladores, etc., déjalos en la mesa del profesor o llévalos a Secretaría.
— Realiza tus deberes sin copiárselos a los demás. Si en alguna ocasión no te ha dado tiempo a terminarlos o no sabes hacerlos, dilo con naturalidad y ya está.
— En las fiestas de cumpleaños, o cuando tus compañeros y amigos, repartan las golosinas, espera a que te las den, sin llevarte de más, ya que posiblemente alguno se quede sin recibirlas.

ADOLESCENTES:

— Al hablar con tus amigos, aprovecha para hacer comentarios elogiosos sobre la honradez de ciertas personas, tanto si son conocidas públicamente como si son personas anónimas, lo cual le da mucho más valor.
— En los trabajos que tengas que hacer en equipo, cumple con tu parte del trabajo, sin escaquearte hábilmente, es más, si puedes echar una mano a quien tiene dificultades para hacer su parte, tendrás un buen detalle.
— Transmite confianza a tus amigos, gracias a tu integridad y rectitud a la hora de realizar tus obligaciones y a tu actitud ante las pequeñas vivencias del día a día.

MODESTIA

«Los que actúan con modestia, demuestran disponer de una excelente ciencia»

Durante nuestra vida iremos consiguiendo distintas metas y objetivos, pero podemos echarlos por tierra si no actuamos con modestia y no moderamos en su justa medida esos logros. Gracias a la modestia restaremos importancia a nuestras cualidades, al tiempo de reconocer ante los demás nuestros defectos. No se trata de ignorar nuestras cualidades sino de ponerlas en su debido lugar.

«La educación es un proceso de adquisición de virtudes que dura toda la vida. Desde que el niño es bien pequeño se inicia en el ejercicio de actividades adaptadas a su edad, que aprovechando los periodos sensitivos de la persona, facilitan el aprendizaje. El pudor, la modestia y la pureza son tres virtudes que se aplican de manera particular a la sexualidad y al amor. Se ejercitan siempre, pero en algunas etapas adquieren gran relevancia, y la adolescencia es uno de esos momentos…

»La modestia es una pequeña virtud que le viene muy bien al adolescente, porque regula la "publicidad ruidosa" de los propios talentos, intelectuales, físicos, etcétera, al mismo tiempo que les hace conscientes de ellos. Se manifiesta al hablar de las propias habilidades, al gesticular sin medida, al vestir haciendo ostentación...

»El pudor y la modestia revisten de un brillo especial a las personas que las poseen,

sacando a relucir un equilibrio que hace atractiva la personalidad por la elegancia natural con que se expresa»[100].

PADRES:

— Inculca a tus hijos que las personas se valoran en lo que «son», no en lo que «tienen» o «consiguen», por eso ellos tienen que sentirse valorados por ti como seres únicos e irrepetibles.
— Favorece un clima grato y acogedor, en el que tú y tus hijos contéis con toda naturalidad los distintos sucesos del día, en los que unas veces uno quedará bien y en otras todo lo contrario, y así aprenderán a reírse de sí mismos.
— Estate atento para no alabar en exceso los logros de tus hijos, debes felicitarles sobre todo por el esfuerzo que ponen, no por los resultados obtenidos, ya que estos dependerán también de otras circunstancias.

NIÑOS:

— Evita alardear de conseguir unas buenas notas académicas. Es bueno sentirse contento por tener unos buenos resultados y hacer partícipes a los demás de tu alegría, pero de una forma moderada.
— Reconoce tus defectos y errores, lo cual te servirá para mejorar y también ayudará a quienes te rodean para hacer lo mismo. La modestia es un excelente ingrediente para un sano compañerismo.
— No sobrevalores tus éxitos deportivos, intelectuales o de cualquier otro tipo, permite que tus compañeros compartan tus logros, reconociendo tu esfuerzo personal y también la ayuda que has recibido de los demás.

ADOLESCENTES:

— Cuida tu presencia física y tu vestimenta, la modestia evitará que hagas una ostentación fuera de lugar.
— Ayuda a tus compañeros y amigos que han cometido fallos y errores, haciéndoles ver que tu también los cometes pero lo importante es reconocerlos y seguir adelante.
— Comenta con los amigos las actitudes de personas conocidas y famosas, que denotan una gran modestia en sus declaraciones, al tiempo de reconocer ellos mismos los errores que cometen.

[1] Alcázar, José Antonio / Corominas, Fernando. *Virtudes humanas.* Ediciones Palabra. Colección *Hacer Familia.*

[2] Abadía, Leopoldo. *36 cosas que hay que hacer para que una familia funcione bien.* Espasa.
[3] Unell, Bárbara C./Wyckoff, Jerry L. *20 Valores que puede transmitir a sus hijos*. Editorial Amat.
[4] López Quintas, Alfonso. *Cómo lograr una formación integral. El modo óptimo de realizar la función tutorial.* Editorial San Pablo.
[5] Alcázar, José Antonio/Corominas, Fernando. *Virtudes humanas*. Editorial Palabra.
[6] Contreras, José María. *La llave de la felicidad*. Editorial Planeta.
[7] Sáez, Benigno/Crespillo, A. *¡Compórtate!* Editado por el Colegio El Redín.
[8] Isaacs, David. *La educación de las virtudes humanas. Tomo II*. EUNSA.
[9] Hildebrand, Dietrich Von. *La gratitud*. Editorial Encuentro.
[10] De Soto Díez, Carmen. *Saber estar. Guía práctica de buenas maneras.* Editorial Palabra.
[11] Díaz del Río, Ángel Luis. *La Vuelta al mundo del buque-escuela Juan Sebastián de Elcano.* Edición del Ministerio de Defensa. Secretaría General Técnica.
[12] Guardini, Romano. *La existencia del cristiano.* BAC.
[13] San Agustín. *Las Confesiones.* Ediciones Palabra.
[14] Enkvist, Inger. *La educación en peligro.* EUNSA.
[15] García Fernández, Fernando. *Internet en la vida de nuestros hijos ¿Cómo transformar los riesgos en oportunidades?*. Edita Foro Generaciones Interactivas.
[16] Sanz Sánchez, Alfonso. *Pasión por la Verdad*. Cobel Ediciones.
[17] Gallego Codes, Julio. *Los estudios de los hijos. Cómo ofrecerles ayuda.* Editorial Rialp.
[18] Mañú, José Manuel. *Cómo educar a tus hijos adolescentes*. Ediciones Palabra.
[19] Castillo Ceballos, Gerardo. *Claves para entender a mi hijo adolescente.* Ediciones Pirámide.
[20] Ortiz Vivanco, Juan Antonio/Ledesma Abia, José Ramón. *Adolescentes con personalidad. La educación del carácter a través de la pantalla.* www.adolescentesconpersonalidad.com.
[21] Durantez, Conrado. *Historia y filosofía del olimpismo.* Edita el Comité Olímpico Español. Academia Olímpica Española.
[22] Aguiló, Alfonso. *Carácter y valía personal. Mejorar el carácter, una sabia inversión*. Editorial Palabra.
[23] Gillick, Victoria. *Relato de una madre*. Ediciones Rialp.
[24] Bauby, Jean-Dominique. *La escafandra y la mariposa.* Editorial Planeta.
[25] Bernal, Aurora. *La familia como ámbito educativo.* Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Navarra. Ediciones Rialp.
[26] Cosby, Bill. *Ser padre.* Círculo de Lectores.
[27] Melendo, Tomás. *Familia, ¡sé lo que eres!* Ediciones Rialp.
[28] Galli, Leda. *Del cuerpo a la persona.* Ediciones Rialp.
[29] Pennac, Daniel. *Como una novela*. Editorial Anagrama.
[30] Kendrick, Alex/Kendrick Stephen. *El desafío del amor*. Editorial Libros Libres.
[31] Vázquez, Antonio. *Tomás Alvira y Paquita Domínguez. La aventura de un matrimonio feliz*. Ediciones Palabra.
[32] Álvarez de Mon Pan de Soraluce, Santiago. *Desde la adversidad.Liderazgo, cuestión de carácter.* Financial Time-Prentice Hall (Pearson Educación, S.A.).
[33] Austen, Jane. *Sentido y sensibilidad.* Editorial Andrés Bello.
[34] de Soto Díez, Carmen. *Saber estar. Guía práctica de buenas maneras*. Editorial Palabra.
[35] Olaizola, José Luis. *Y comieron perdices…O sea es posible ser feliz*. Ediciones Rialp.
[36] Aguiló, Alfonso. *La tolerancia*. Ediciones Palabra.
[37] Alcázar, José Antonio/Corominas, Fernando. *Virtudes humanas.* Ediciones Palabra.
[38] Jiménez Guerrero, Toni. *Enseñar a pensar.* Ediciones Palabra.
[39] Whitham, Cynthía. *La respuesta es no. Aprenda a decir no y cómo mantenerlo.* Editorial Amat.
[40] Monasterio, Enrique. *Pensar por libre. Una catequesis desenfadada para gente joven*. Ediciones Palabra.
[41] Pieper, Josef. *Las virtudes fundamentales*. Ediciones Rialp.
[42] Sertillanges, A.D. *La vida intelectual*. Editorial Porrúa, S.A.
[43] De las Heras, Javier. *Conócete mejor. Descubre tu personalidad.* Editorial Espasa Calpe, S.A.
[44] Ortiz Vivanco, Juan Antonio/Ledesma Abia, José Ramón. *Adolescentes con personalidad. La educación del carácter a través de la pantalla*. www.adolescentesconpersonalidad.com.
[45] Franco, Gloria Elena. *La comunicación en la familia.* Ediciones Palabra.
[46] De Moya, Luis. *Sobre la marcha. Un tetrapléjico que ama apasionadamente la vida*. EDIBESA.
[47] Sánchez-Migallón, Sergio. *El personalismo ético de Dietrich von Hildebrand*. Ediciones Rialp.
[48] Paredes, Javier. *Santos de pantalón corto.* Editorial Homo Legens.

[49] Tierno, Bernabé. *Valores humanos.* Taller de Editores, S.A.
[50] De Soto Díez, Carmen. *Saber estar. Guía práctica de buenas maneras.* Ediciones Palabra.
[51] Melendo, Tomás. *La hora de la familia.* EUNSA.
[52] Balonga, M.ª Asunción. *Educar superando las dificultades*. Ediciones Internacionales Universitarias, S.A.
[53] Cardona, Pablo/Wilkinson, Helen. *Creciendo como líder*. Eunsa.
[54] Rojas, Enrique. *El amor inteligente.* Ediciones Temas de Hoy.
[55] Urra, Javier. *El pequeño dictador*. La Esfera de los Libros.
[56] R. Covey, Stephen. *Los 7 hábitos de la al gente altamente efectiva*. Editorial Paidós.
[57] Llano Cifuentes, Carlos. *Humildad y liderazgo*. Ediciones Ruz.
[58] Lewis, C.S. *Cautivado por la alegría.* Ediciones Encuentro.
[59] Herraiz, Santiago. *Tu hijo de 15 a 16 años.* Ediciones Palabra.
[60] Isaacs, David. *El trabajo de los profesores. Virtudes de los educadores.* EUNSA.
[61] Isaacs, David. *La educación de la virtudes humanas. Tomo* I. EUNSA.
[62] Llano, Alejandro. *La vida lograda*. Editorial Ariel.
[63] Álvarez de Mon, Santiago. *Con ganas, ganas. Del esfuerzo a la plenitud*. Plataforma Editorial.
[64] Olaizola, José Luis. *Viaje al fondo de la esperanza.* Ediciones Rialp.
[65] Chuvieco Salinero, Emilio. *¡Piénsatelo!* Ediciones Palabra.
[66] Llano, Alejandro. *Segunda navegación. Memorias 2*. Ediciones Encuentro.
[67] Sanz Sánchez, Alfonso. *Pasión por la Verdad.* Cobel Ediciones.
[68] Castillo, Gerardo. *Anatomía de una historia de amor. Amor soñado y amor vivido.* EUNSA.
[69] Frankl, Viktor E. *El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano.* Editorial Paidós.
[70] Álvarez de Mon Pan de Soraluce, Santiago. *Desde la adversidad.Liderazgo, cuestión de carácter*. Financial Time-Prentice Hall.
[71] Hart, Betsy. *Sin miedo a educar*. Ciudadela Libros.
[72] Ortiz Vivanco, Juan Antonio/Ledesma Abia, José Ramón. *Adolescentes con personalidad. La educación del carácter a través de la pantalla.* www.adolescentesconpersonalidad.com.
[73] Guitton, Jean. *El trabajo intelectual.* Ediciones Rialp.
[74] Llano, Alejandro. *La vida lograda.* Editorial Ariel.
[75] Martín López, Enrique. *Familia y sociedad. Una introducción a la sociología de la familia.* Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Navarra. Ediciones Rialp.
[76] Barrio Maestre, José María. *Educación diferenciada, una opción razonable.* EUNSA.
[77] Freire, José Benigno. *Humor y serenidad. En la vida cotidiana*. EUNSA.
[78] Kovacs, Francisco. *Hijos mejores. Guía para una educación inteligente.* Ediciones Martínez Roca.
[79] Tierno, Bernabé. *Valores humanos*. Taller de Editores.
[80] Llano, Alejandro. *Segunda navegación*. Ediciones Encuentro.
[81] R. Covey, Stephen. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.* Editorial Paidós.
[82] Álvarez de Mon, Santiago. *Con ganas, ganas. De esfuerzo a la plenitud.* Plataforma Editorial.
[83] García Fernández, Fernando. *Nativos Interactivos. Los adolescentes y sus pantallas: reflexiones educativas.* Edita Foro Generaciones Interactivas.
[84] Aguiló, Alfonso. *Educar los sentimientos*. Ediciones Palabra.
[85] Ordeig Corsini, Jorge. *Preparar la adolescencia*. Ediciones Palabra.
[86] Castillo, Gerardo. *Amor a fuego lento, 16 testimonios de éxito*. EUNSA.
[87] Llano Cifuentes, Carlos. *Humildad y liderazgo*. Ediciones Ruz.
[88] Escrivá de Balaguer, Josemaría. *Amigos de Dios. Homilías.* Ediciones Rialp.
[89] Cervera, José Manuel/Alcázar, José Antonio. *Hijos, tutores y padres*. Ediciones Palabra. Colección Hacer Familia.
[90] Cardona, Pablo/Wilkinson, Helen. *Creciendo como líder*. Eunsa.
[91] Sáez, Benigno/Crespillo, A. *¡Compórtate!*. Editado por el Colegio El Redín.
[92] Llano, Carlos. *Viaje al centro del hombre.* Rialp.
[93] Llano Cifuentes, Carlos. *Humildad y liderazgo.* Ediciones Ruz.
[94] Olaizola, José Luis. *Y comieron perdices…O sea, es posible ser feliz*. Ediciones Rialp.
[95] Johnson, Abby. *Sin planificar.* Editorial Palabra.
[96] Chuvieco Salinero, Emilio. *¡Piénsatelo!* Ediciones Palabra.
[97] Balonga, M.ª Asunción. *Educar superando las dificultades*. Ediciones Internacionales Universitarias, S.A.
[98] Bringué, Xavier/Sádaba, Charo. *La Generación Interactiva en Madrid. Niños y adolescentes ante las*

pantallas. Foro Generaciones Interactivas.
[99] Salinas, Íñigo/Alonso-Allende, Alfredo. *¡Cuídate, que vales mucho!* Ediciones Internacionales Universitarias.
[100] Javaloyes, Juan José. *El arte de enseñar a amar*. Editorial Palabra.

ÍNDICE ALFABÉTICO[*]

[*] Este índice corresponde a la versión impresa.

Índice